MEDITATII PENTRU A-TI VINDECA VIATA
LOUISE L.HAY

INTRODUCERE

Această carte conține reflexii menite să îți stimuleze propria găndire creatoare. Ea te ajută să descoperi o nouă perspectivă asupra experiențelor tale. Noi venim în această lume cu o minte curată şi pură,care este conectată la înțelepciunea noastră interioară.Din păcate, pe măsură ce creştem, adoptăm şi asimilăm temerile şi limitările adulților din jurul nostru.Cănd devenim adulți,avem deja numeroase convingeri negative,fără a fi măcar conştienți de acest lucru. Mai mult,noi ne construim întreaga viață în jurul acestor convingeri negative şi atragem toate experiențele pe care le traim în funcție de ele.

Dacă vei citi această carte, este posibil să descoperi afirmații cu care nu eşti de acord. In mod evident, ele contravin convingerilor pe care le-ai adoptat.Nu-ți face probleme.Nimeni nu te obligă să fii de acord cu tot ceea ce spun eu. Dorința mea este să te pun pe gănduri, nu să te conving automat. Întrebă-te totuşi cănd şi de ce ai adoptat aceste convingeri, căci aceasta este singura modalitate prin care vei putea creşte şi prin care vei putea maturiza din punct de vedere spiritual.

Cănd am pornit pe calea pe care mi-am ales-o,obişnuiam să pun la îndoială multe din afirmațiile metafizice pe care le auzeam. Cu căt îmi examinam mai îndeaproape convingerile care contraveneau acestor idei, cu atăt mai mult realizam însă că ele contribuiau la propria mea nefericire. De îndată ce am început să renunț la ele, viața mea s-a schimbat imediat în bine.

Nu trebuie să citeşti această carte în ordinea paginilor.O poți deschide oriunde doreşti şi poți citi pagina la care s-a deschis.Cu siguranță, mesajul de la pagina respectivă va fi perfect pentru tine în momentul respectiv. El îți

va confirma ceea ce crezi deja, sau dimpotrivă, îți va pune la încercare convingerile. Aşa funcționează procesul creşterii spirituale. Un singur lucru contează: eşti în siguranță şi totul este bine.

TRĂIESC ÎNTR-O LUME A IUBIRII ŞI A ACCEPTĂRII

ACCEPTARE

EMAN VIBRAȚIA ACCEPTĂRII

Dacă doresc să fiu acceptat aşa cum sunt,trebuie să îi accept la rândul meu pe ceilalți aşa cum sunt. Cu toții ne dorim să fim acceptați aşa cum suntem de către părinții noştri,dar adeseori refuzăm să îi acceptăm la rândul nostru aşa cum sunt. Acceptarea înseamnă să ne dăm nouă înşine permisiunea de a fi aşa cum suntem, dar şi să le dăm celorlalți permisiunea de a fi aşa cum sunt.Fixarea unor standarde pentru ceilalți oameni reprezintă un act de aroganță. Noi nu avem dreptul să fixăm astfel de standarde decât pentru noi înşine.Chiar şi în acest caz ,standardele fixate ar trebui să fie mai degrabă simle linii directoare.Cu cât vom practica mai mult acceptarea de sine cu atât mai uşor, ne va fi să renunțăm la obişnuințele noastre proaste, care nu ne mai servesc interesele, să creştem şi să ne transformăm într-o atmosferă plină de iubire.

MĂ SIMT BINE FĂCÂND CEEA CE FAC

ACȚIUNE

Mă las dus cu uşurință de curentul vieții

Îmi păstrez atitudinea de seninătate în timp ce trec prin cele mai variate experiențe.Orice lucru poate fi făcut în diferite moduri.Atunci când avem mari realizări, ne bucurăm.Atunci când realizările noastre nu sunt foarte mari, ne bucurăm.Chiar dacă nu avem nicio realizare, tot ne bucurăm.Tot ceea ce facem este perfect în momentul respectiv. Noi nu „trebuie„ niciodată să facem ceva anume. Există însă lucruri mai bune decât altele,pe care le-am putea face.Noi avem întotdeauna de ales. Viața este o aventură, iar Universul este întotdeauna de partea noastră.

VIAȚA MĂ IUBEŞTE ŞI SUNT ÎN SIGURANȚĂ

ADOLESCENȚI

Comunic cu uşurință

Pot să mă maturizez într-o siguranță deplină.Imi place să învăț, să cresc şi să mă transform. Mă simt în siguranță în mijlocul acestui proces, căci ştiu că schimbarea face parte integrantă din viață.Am o personalitate flexibilă şi mă las dus de curentul vieții. Ființa mea interioară este puternică; de aceea, mă simt în siguranță indiferent de experiența prin care trec.Cănd eram copil mic,nu ştiam ce îmi va rezerva viitorul. Acum sunt pe punctul de a deveni adult,dar îmi dau seama că viitorul a rămas la fel de misterios şi de necunoscut.Optez pentru a crede că sunt tot timpul în siguranță ,chiar dacă trebuie să cresc şi să îmi asum responsabilitatea pentru viața mea.Primul meu gest de adult constă în a învăța să mă iubesc necondiționat pe mine însumi,căci numai astfel îmi voi putea gestiona viitorul,orice mi-ar aduce acesta.

Am încredere că Inteligența Divină îmi călăuzeşte afacerea şi că merg din succes în succes

AFACERI

Afacerea mea constă în a face ceea ce îmi place cu adevărat

Am încredere că afacerea mea este gestionată de Inteligența Divină:Eu nu sunt dacăt un instrument al Ei.Nu există decăt o singură inteligență, iar ea se descurcă de minune în tot ceea ce face,menținănd de milioane de ani planetele din sistemul nostru solar pe orbitele lor perfect echilibrate şi armonioase.De aceea,accept din toată inima această Inteligență Divină.Ea cunoaşte deja toate răspunsurile,toate soluțiile,toate ideile şi toate creațiile necesare pentru ca agacerea mea să devină o binecuvăntare pentru toată lumea şi un succes răsunător.

Mă folosesc cu înțelepciune de afirmații

AFIRMAȚII

La început este Cuvăntul

Orice gănd pe care îl emit şi orice frază pe care o rostesc reprezintă o afirmație.Aceasta poate fi pozitivă sau negativă. Afirmațiile pozitive atrag după sine experiențe pozitive. La răndul lor, afirmațiile negative atrag după sine experiențe negative. O sămănță de roşie pusă în pămănt nu poate conduce decăt la creşterea unei plante mature care va produce roşii. O ghindă nu poate conduce decăt la creşterea unui stejar.Un cățeluş nu se poate transforma decăt într-un căine. În mod similar, atăt timp căt vom continua să repetăm aceleaşi afirmații negative legate de noi înşine şi de viața noastră, noi nu vom putea atrage decăt noi şi noi experiențe negative.Transcend acum obiceiul familiei mele de a privi viața într-o manieră negativă. Optez pentru a nu mai rosti decăt afirmații care recunosc binele din viața mea (sau pe care îl doresc în viața mea). Numai în acest fel voi putea atrage în viața mea acest bine.

Optez pentru a-mi dilata conştiința şi pentru a-mi lărgi orizonturile dincolo de cele pe care le-am avut azi dimineață cănd m-am trezit

ALEGERE

Optez pentru a trăi pe nivelul meu maxim de luciditate

Optez pentru a-mi aduce aminte că orice problemă are o soluție, inclusiv problema cu care mă confrunt în momentul de față. Din punctul meu de vedere, problema mea actuală nu este decăt temporară , un proces în curs de rezolvare. Sunt un om bun. De aceea, optez pentru a renunța la a-mi plănge de milă. Optez pentru a-mi învăța lecția şi pentru a mă deschide în fața binelui suprem pe care doreşte să mi-l ofere Universul. Accept faptul că nu am cum să ştiu dinainte în ce fel se vor rezolva lucrurile. Am încredere în viață. Tot ceea ce se întămplă se întămplă pentru binele meu.Totul este bine.

Nu trebuie să muncesc din greu pentru a căştiga bine

ANGAJARE

Mă angajez în gănduri pozitive

Mă folosesc de Sinele meu Superior, iar acesta se foloseşte de mine. Energia spiritului meu este delicată, sublimă, strălucitoare, puternică şi frumoasă. Ea mă binecuvăntează, ajutăndu-mă să mă simt împlinit prin ceea ce fac. Fiecare zi este nouă şi diferită de cele de dinainte.Renunț la luptă pentru supraviețuire şi descopăr că sunt hrănit, îmbrăcat, găzduit şi iubit într-o manieră care mă împlineşte.Mi se pare normal să am bani fără a munci din greu pentru ei. Consider că merit să mă bucur de un venit ridicat fără a mă lupta cu competiția sau cu traficul pentru a-l obține. Îmi ascult intuiția superioară şi inima în tot ceea ce fac.

Mă bucur în egală măsură de experiențele din fiecare etapă a vieții mele.

ANII SENECTUȚII

Mă bucur de fiecare an din viața mea care trece

In prima parte a secolului XX, durata medie de viață era de 49 de ani.La ora actuală ea a ajuns la 85 de ani, iar în viitor ar putea ajunge la 125. A sosit timpul să ne schimbăm perspectiva asupra senectuții. Nimeni nu ar mai trebui să accepte ideea că trebuie să se îmbolnăvească şi să moară singur şi speriat. A sosit timpul să renunțăm la azilurile de bătrăni şi să ne asumăm responsabilitatea pentru propria noastră stare de sănătate, să preluăm controlul asupra găndurilor noastre şi să ne creăm o bătrănețe mai măreață decăt orice altă etapă din viața noastră.Personal , mă consider o femeie plină de vitalitate, sănătoasă, energică şi gata să imi aduc contribuția pănă în ultima zi de viață. Sunt perfect împăcată cu vărsta mea. Pe măsură ce avansez în vărstă, consider că devin o Maestră a Excelenței şi a Înțelepciunii. Duc în mănă o torță şi le arăt altora cum să se simtă plini de viață la orice varstă. Cu toții avem capacitatea de a ne aduce contribuția la bunul mers al societății noastre, astfel încăt să facem din ea un loc mai bun pentru nepoții noştri.

Iubirea necondiționată nu este altceva decăt o iubire fără limitări

ASTEPTĂRI

Nu îți propune altceva decăt să fii cel care eşti

Mă iubesc în momentul prezent exact aşa cum sunt.În timp ce fac acest lucru, simt cum stomacul meu se relaxează, la fel ca şi muşchii cefei şi ai spatelui. Căndva opuneam rezistență iubirii şi acceptării de sine, crezănd că mai am de aşteptat pănă cănd voi slăbi, pănă cănd voi obține slujba dorită, iubitul dorit, mai mulți bani etc. În mod paradoxal, chiar dacă slăbeam sau obțineam mai mulți bani, continuam să nu mă iubesc pe mine însămi, preferănd să îmi fac o listă noua. Acum am renunțat la aceste aşteptări! Momentul prezent are o putere incredibilă.Mă bucur de acest moment şi de faptul că sunt ceea care sunt.

Ori de căte ori îți propui să înveți ceva nou,susține procesul de învățare prin iubirea ta

AUTOCRITICĂ

Mă măndresc cu realizările mele,deopotrivă cu cele mari şi cu cele mici

Sunt o ființă minunată.Căndva mă criticam şi mă disprețuiam singură, convinsă că în acest fel îmi îmbunătățeam viața. În realitate , autocritica nu m-a ajutat niciodată să îmi schimb viața în bine de-a lungul anilor. Dimpotrivă, ea a făcut ca viața să mi se pară şi mai grea şi mi-a încetinit progresul. De aceea ori de căte ori îmi ascult astăzi dialogul interior şi descopăr că sunt autocritică, spunăndu-mi că nu sunt suficient de bună sau că ceea ce fac este greşit, îmi dau seama că aceste gănduri nu sunt decăt un vechi tipar moştenit din copilărie.De aceea , mă adresez plină de iubire copilului interior şi renunț la autocritică. Optez în mod deliberat pentru a mă lăuda şi pentru a mă aproba pe mine însămi. Ştiu că sunt pe punctul de a deveni un om plin de iubire, care refuză să critice şi să condamne.

Eu sunt principala autoritate din lumea mea
AUTORITATE
Eu sunt autorul vieții mele

Nicio persoană, niciun loc şi niciun lucru nu are vreo putere asupra mea , căci eu sunt singura persoană care găndeşte în această lume personală. Cănd eram copil , am acceptat figurile autoritare din viața mea considerăndu-le zei. Acum învăț să îmi asum din nou puterea personală şi să devin propria mea figură autoritară.Mă accept pe mine însămi şi mă consider o ființă puternică, plină de autoritate. Meditez în fiecare dimineață şi mă pun la unison cu înțelepciunea mea interioară. Şcoala vieții este profund satisfăcătoare, mai ales dacă înțelegem că suntem cu toții în egală măsură profesori şi elevi. Cu toții am venit aici să învățăm ceva, dar şi ca să le predăm altora o anumită lecție. Îmi ascult găndurile şi îmi călăuzesc cu blăndețe mintea către încrederea în propia mea Înțelepciune Interioară. Acceptă creşterea şi înflorirea, şi încredințează-ți toate problemele cu care te confrunți şi toate sarcinile pe care ți le-ai asumat Sursei Divine. Totul este bine.

Prosper întotdeauna în domeniul financiar
BANI
Banii mă iubesc şi vin la mine ca un cățeluş pe care îl iubesc şi îl chem

Banii nu sunt altceva decăt un mijloc de schimb, o modalitate de a dărui şi de a primi. Ori decăte ori îi dăruiesc ceva Vieții, aceasta îşi revarsă abundența asupra mea, în cele mai variate forme, inclusiv sub forma banilor.Sunt întotdeauna în siguranță din punct de vedere financiar. Este o plăcere să gestionez banii pe care îi primesc. Cheltuiesc o parte din ei şi economisesc o altă parte.Nu cultiv niciodată gănduri legate de datorii, de vinovăție sau de alte gănduri care țin de conştiința sărăciei. Dispun întotdeauna de toți banii de care am nevoie. Băncile îmi acordă liniile de

credit pe care le solicit.Îmi plătesc cu iubire facturile şi ămi recunosc adevărata sursă.

Optez exclusiv pentru gănduri care mă fac să mă simt confortabil, deşi îmbătrănesc

BĂTRĂNEȚE

Am vărsta perfectă

Fiecare an din viața mea este special şi prețios, şi aduce propriile sale miracole. Bătrănețea este la fel de frumoasă ca şi copilăria, deşi cultura în care traim se teme atăt de tare de ea. Oamenii au transformat bătrănețea în ceva îngrozitor, dar ea este normală şi naturală. Ei au creat un cult al tinereții care nu este benefic pentru nimeni. Aştept cu nerăbdare să îmbătrănesc, conştient că singura alternativă este părăsirea acestei planete. Optez pentru a mă iubi pe mine însumi la orice vărstă. Bătrănețea nu trebuie să fie echivalentă cu boala şi cu invaliditatea, cu conectarea la diferite aparate medicale şi cu internarea într-un azil de bătrăni. Cănd îmi va sosi vremea să părăsesc această planetă, o voi face lin, ca şi cum aş adormi.

Nu le împărtăşesc altora decăt veştile bune

BĂRFĂ

Comunic excelent

După ce am devenit conştientă de răul pe care îl produce bărfa tuturor celor implicați în acest proces, m-am decis să nu mai bărfesc niciodată şi am descoperit că nu mai am practic ce să le spun celorlalți oameni. Acest lucru a durat trei săptămăni. De aceea, m-am decis să îmi vorbesc de bine tovarăşii. Legea rezonanței i-a determinat la răndul lor pe aceştia să mă vorbească de bine, şi astfel, sunt însoțită pretutindeni numai de vibrații pozitive, care mă întămpină oriunde m-aş duce. Îmi face plăcere să mă găndesc la aspectele

pozitive ale oamenilor pe care îi cunosc, iar apoi să le vorbesc altora despre ele, astfel încăt sa-i inspir. Eu ştiu că noi primim exact ceea ce oferim; de aceea , îmi aleg cu atenție cuvintele. Dacă aud o poveste cu conotații negative, nu o repet niciodată. În schimb , dacă aud o poveste cu conotații pozitive, o repet tuturor celor care îmi ies în cale.

Roagă-ți mama să te filmeze şi să declare în fața aparatului video căt de minunat eşti

BENZI VECHI

Trăiesc ancorat în momentul prezent

Personal am trăit mult timp în umbra vechilor filme mentale din copilăria mea. Marea majoritate a oamenilor îşi derulează în minte astfel de filme, cu o durată totală de 25000 de ore. Din păcate, majoritatea acestor scene conțin mesaje negative, de tip „ ar trebui„ şi „ nu ar trebui „ şi foarte multe critici. Optez acum pentru a şterge aceste benzi şi pentru a le înlocui cu altele, care conțin mesaje pozitive. Îmi ascult găndurile,şi ori de căte ori surprind unul care mă face să mă simt prost, îl înlocuiesc cu opusul lui. Şterge vechile benzi. Nu mai asculta vechile condiționări. Înregistrează peste ele mesaje noi: ştiu că sunt un om capabil. Ştiu că merit să mă bucur de iubire. Cred că merit să mă bucur de iubire. Cred cu toată convingerea că merit să mă bucur de o viață frumoasă. Nu mă aflu aici întămplător; am o menire pe care trebuie să mi-o îndeplinesc. Am puterea de a schimba aceste benzi. Aceste mesaje negative vechi nu reprezintă adevărul Ființei mele.

Iubirea de sine şi iubirea celorlalți oameni îmi permit să îmi ating potențialul maxim

BINELE SUPREM

Acționez întotdeauna pentru binele meu suprem

Îmi cocreez realitatea alături de Puterea care m-a creat. Această Putere îşi doreşte ca eu să exprim şi să experimentez tot ce poate fi mai bun pentru mine. Fac tot ce îmi stă în puteri pentru a-i oferi Sinelui meu real controlul asupra întregii mele ființe şi vieți, dovedindu-mi astfel iubirea de sine. Această iubire aduce în fața mea noi oportunități de a mă bucura de libertate , de bucurie şi de miracole zilnice imprevizibile. Binele meu Suprem include şi binele suprem al celorlalți oameni. Atunci cănd acționez în favoarea acestui bine ,eu săvărşesc un act de iubire.

Îmi creez plin de iubire o stare de sănătate perfectă

BOALĂ

Boala este cel mai bun profesor al meu

Starea de sănătate perfectă este starea mea naturală. Sunt un om flexibil, capabil să învețe lucruri noi,să rădă, să se transforme şi să crească. Boala nu înseamnă altceva decăt rezistența opusă vieții într-un domeniu sau altul al vieții şi incapacitatea de a ierta. Privesc boala ca pe un profesor personal care mă ajută să înțeleg mai bine viața. La fel ca în cazul oricărui profesor,fiecare lecție pe care mi-o predă reprezintă o piatră de temelie. De îndată ce învăț această lecție, pot trece la etapa următoare a procesului meu de vindecare. Toți oamenii de pe această planetă încearcă să îşi vindece viața într-un domeniu sau altul. Eu îmi ajut corpul,mintea şi spiritul să trăiască sănătos,prin crearea unei atmosfere pline de iubire în jurul meu. Corpul şi mintea mea îmi aparțin, aşa că trebuie să mă îngrijesc corect de ele.

Atunci cănd meditez, mă aşez într-o poziție confortabilă şi îmi pun întrebarea:" Ce anume trebuie să ştiu?" De-a lungul zilei primesc răspunsul

CĂLĂUZIRE DIVINĂ

Tot ce există corespunde ordinii divine

Eu ştiu că există o putere infinit mai mare decăt mine, care curge prin mine în fiecare moment al zilei. Ori de căte ori doresc, mă deschid în fața

acestei puteri şi primesc tot ce am nevoie. Acest lucru este valabil pentru toată lumea. Orice om ar trebui să ştie că cel mai bun lucru pe care îl poate face este să privească în interiorul lui, lărgindu-şi astfel orizonturile. Chiar dacă lucrurile nu merg aşa cum şi-ar dori într-un domeniu sau altul al vieții sale, aceasta nu înseamnă că este un om rău sau că greşeşte. Înseamnă doar că sinele său divin îl călăuzeşte într-o altă direcție. Dacă te afli în această situație, caută un loc liniştit, relaxează-te şi conectează-te cu inteligența divină din interiorul tău. Spune-ți că ai acces la o inteligență infinită şi inepuizabilă şi că toate lucrurile de care vei avea nevoie îți vor fi revelate la locul şi momentul potrivit.

Căminul meu interior şi cel exterior sunt oaze de frumusețe şi de pace

CĂMIN

Căminul meu este inima mea

Mă simt acasă în inima mea. Indiferent unde locuiesc, sălăşluiesc în inima mea. Orice om care se iubeşte pe el însuşi îşi asigură un cămin confortabil şi sigur. El începe să se simtă acasă în corpul său. Căminul exterior nu este decât o oglindire a minții omului şi a prețuirii sale de sine. În cazul în care căminul tău exterior este un dezastru, începe să faci ordine în el ,începănd cu un simplu colțişor, la fel ca atunci cănd îți faci ordine în minte începănd cu un simplu gănd. Mai devreme sau mai tărziu, întregul cămin va deveni astfel curat şi ordonat. Atunci cănd îți faci curat în casă, aminteşte-ți să îți faci curat inclusiv în minte.

Nu am cum să mă pierd, să fiu singur sau abandonat, căci sălăşluiesc în Inteligența Divină

CĂND TE SIMȚI PIERDUT

Nu există decăt o singură inteligență

Atunci cănd mă simt pierdut sau cănd pierd ceva la care am ținut foarte mult, îmi blochez găndurile de panică şi mă scufund în Inteligența din

interiorul meu, conştient că nimic nu se pierde în Mintea Divină. Această Inteligență este omniprezentă, fiind una cu tot ceea ce mă înconjoară, inclusiv cu mine Aici şi Acum: Afirm că această Inteligență Unică mă conduce către ceea ce caut, în locul şi la momentul oportun. Nu mă simt niciodată blocat. De-a lungul zilei, mă detaşez de multe ori de identitățile care mă limitează şi îmi reamintesc cine sunt eu cu adevărat: o Expresie Magnifică şi Sublimă a Vieții, creată de o Inteligență Infinită plină de iubire. Totul este bine.

Iubirea mă ajută să văd clar în toate direcțiile

CLARITATE

Văd limpede

Viziunea mea este la fel de clară ca şi vederea mea. Intuiția mea interioară mă călăuzeşte către binele meu suprem şi către bucuria mea maximă. Mă conectez cu Infinitatea Vieții, cu acea dimensiune în care totul este perfect,desăvârşit şi complet. Rămân centrat în mijlocul acestui tumult veşnic în schimbare. Încep să văd binele din toți oamenii şi din toate situațiile.

Nu a existat niciodată un alt om la fel ca tine, de la începutul timpurilor şi până astăzi. De aceea, nu există vreo persoană cu care să te poți compara

COMPARAȚII

Sunt incomparabil!

Mă aflu aici ca să învăț iubirea de sine şi iubirea necondiționată a altor oameni. Deşi orice om are însuşiri măsurabile, cum ar fi înălțimea sau greutatea, eu însemn mult mai mult decăt expresia mea fizică. Adevărata mea putere se află în acea parte a ființei mele care nu poate fi măsurată. Atunci când mă compar cu alți oameni, mă simt superior sau inferior şi nu mă pot accepta exact aşa cum sunt.Ce risipă de timp şi energie1 Noi suntem cu toții unici, ființe minunate, speciale şi diferite.Când pătrund în interiorul conştiinței mele, mă pot conecta cu expresia unică a Unității eterne care reprezintă esența mea, dar şi a celorlalți oameni. În lumea fizică totul se schimbă.Accept aceste

schimbări, dar rămăn conectat la acea parte din mine care transcede orice schimbare.

Nu este ceva ce trebuie să fac.Este ceva ce trebuie să ştiu

COMUNICARE

Comunicarea este un căntec de iubire

Comunicarea plină de iubire este una din experiențele cele mai fericite şi cele mai impresionante.Cum pot ajunge să traiesc această experiență? Am lucrat cu mine însămi, am citit numeroase cărți şi am început să înțeleg principiile care stau la baza vieții, cum ar fi acela care afirmă că:„ Universul reacționează la ceea ce găndesc şi la ceea ce afirm, astfel încăt vibrațiile pe care le emit se întorc la mine sub forma experiențelor pe care le traiesc.''De aceea, încep să cer ajutorul şi să mă observ pe mine însămi, fără să mă critic şi fără să mă judec. În acest fel, încep să fac progrese în arta comunicării pline de iubire. Ce cred? Ce simt? Cum reacționez? Cum pot iubi mai mult? În încercarea de a răspunde la aceste întrebări,îi spun Universului: „Învață-mă să iubesc.„

Trăiesc în pace cu întreaga comunitate a vieții

COMUNITATE

Îmi deschid inima în fața tuturor oamenilor

După părerea mea, a sosit timpul să ne eliberăm de modul nostru limitat de a găndi şi să adoptăm o noua perspectivă, cosmică. Comunitatea oamenilor care traiesc pe Pământ se trezeşte astăzi la o scară care nu a mai fost văzută vreodată.Oamenii se simt legați între ei pe nivele spirituale. Ei învață pe nivelul sufletului lor că sunt toții una.Nu întâmplător am decis să ne încarnăm în această perioadă a istoriei.Eu cred că pe un nivel foarte profund, noi am optat pentru a participa prin încarnarea noastră la procesul de vindecare a planetei. Aminteşte-ți că ori de căte ori emiți un gănd, acesta se conectează cu găndurile altor oameni care îl emit la rândul lor. Nu vom putea să ne ridicăm pe un nivel nou de conştiință atăt timp căt vom rămăne blocați în vechiul

nostru mod de găndi, în vechile prejudecăţi, în vechile temeri şi în vechea noastră vinovăție. Dacă vom practica la unison Iubirea Necondiționată de sine, dar şi față de ceilalți oameni, vom vindeca astfel întreaga planetă.

Ceea ce vedem în lumea noastră oglindeşte ceea ce există în mintea noastră

CONŞTIINȚĂ

Puterea sălăşluieşte în mintea mea

Sunt Conştiinţă Pură. Pot folosi această Conştiinţă oricum doresc. Pot opta pentru a fi conştient de lipsurile şi de limitările mele, sau pentru a fi conştient de lumea Unității Infinite, a Armoniei şi a Perfecțiunii. În realitate, cele două lumi reflectă aceeaşi Conştiinţă Infinită, privită negativ sau pozitiv.Eu sunt întotdeauna una cu întreaga viaţă şi sunt liber să experimentez iubirea,armonia, frumusețea, puterea, bucuria şi multe astfel de calităţi. Eu sunt Conştiinţă pură.Sunt energie.Sunt în siguranţă.Continui să învăț, să cresc şi să îmi transform conştiinţa, transformăndu-mi astfel experienţa de viaţă. Totul este bine.

Singurul lucru pe care îl poți controla vreodată sunt găndurile tale din momentul prezent.Găndurile pe care le emiți chiar acum depind în totalitate de tine.

CONTROL

Eu îmi creez propria siguranță avănd încredere în viaţă

Ori de căte ori ți se pare că nu controlezi evenimentele din viața ta, rosteşte imediat o afirmație pozitivă. Repet-o din nou şi din nou, pănă cănd ajungi să devii una cu ea. De pildă, dacă ceva nu este în regulă în viaţa ta, repetă la infinit: „Totul este bine,totul este bine, totul este bine..Dacă simți dorința de a controla lucrurile, spune-ți :„Am încredere în viaţă„ În mijlocul unui cutremur sau al unui alt dezastru natural, repetă-ți :„Sunt în armonie cu Pămăntul şi cu mişcările sale„. În acest fel, tot ceea ce ți se întămplă ți se va părea benefic, căci vei fi la unison cu fluxul vieții.

Poți învăța pe altcineva, dar nu îl poți forța să se schimbe.

COPII

Îl iubesc pe copii şi aceştia îmi răspund cu aceeaşi iubire

Comunicarea deschisă şi plină de iubire cu copii este una din cele mai mari bucurii din viața mea. Eu îi ascult pe ei şi ei mă ascultă pe mine. Copii îi imită întotdeauna pe adulți.De aceea, dacă un copil din preajma mea are un comportament negativ, trebuie să îmi examinez propriile convingeri negative. Ştiu că dacă mă voi vindeca pe mine însumi,voi contribui implicit la vindecarea copilului meu. În acest scop,afirm acum că mă iubesc necondiționat.Îmi propun în mod conştient să renunț la toate convingerile mele negative şi să devin astfel un exemplu de persoană pozitivă şi plină de iubire .Numai în acest fel se va dizolva comportamentul său negativ, uneori în mod spontan,iar alteori gradual. Numai în acest fel mă pot conecta cu propriul meu copil interior. Cănd viața mea de adult se va stabiliza, copilul interior din mine se va simți în siguranță şi iubit. Numai în acest fel îşi va putea transcende el vechile tipare.

Indiferent ce s-a întămplat în trecut, încep acum să îi permit micului copil dinlăuntrul meu să înflorească şi să ştie că este profund iubit.

COPII ABUZAȚI

Mă pot maturiza într-o siguranță deplină

Suntem cu toții copiii preaiubiți ai Universului.Din păcate, pe planeta noastră se mai întâmplă încă lucruri îngrozitoare, cum ar fi abuzarea copiilor. Se spune că 30% din populația Statelor Unite a fost abuzată în copilărie.Acest fenomen nu este ceva nou. Singurul lucru nou este că oamenii au început să dezvăluie lucrurile pe care până acum le-au ascuns în spatele unui zid al tăcerii. Acest zid tinde să se prăbuşească astăzi, pentru ca ei să poată face schimbările necesare în viața lor. Recunoaşterea şi conştientizarea este primul pas către vindecare şi schimbare. Cei care au avut o copilărie dificilă şi-au

construit ziduri foarte groase în jurul inimii.Dincolo de acestea, copilul lor interior aşteaptă încă să fie băgat în seamă, iubit şi acceptat exact aşa cum este –nu schimbat astfel încăt să nu mai el însuşi.

Nu am nevoie de altceva decăt de iubire pentru a-mi corecta viața (pentru a o transforma în bine)
CORECTARE
Bagheta mea magică este iubirea de sine

Cu fiecare zi care trece, îmi este tot mai uşor să mă uit în ochii mei în oglindă şi să îmi spun:„ Te iubesc aşa cum eşti „.Viața mea se îmbunătățeşte de la sine , fără ca eu să fiu nevoită să fac ceva pentru a o corecta. Căndva eram obsedată de ideea de a-mi corecta în permanență viața:relațiile,situația financiară,relația cu şeful,starea de sănătate şi creativitatea mea. Într-o bună zi am descoperit însă magia. Am înțeles atunci că dacă mă pot iubi pe mine însămi,dacă îmi pot iubi cu adevărat fiecare părticică din mine,în viața mea se pot petrece miracole incredibile.Problemele mele dispar de la sine,şi astfel nu mai am nimic de corectat.La ora actuală nu mai sunt focalizată asupra corectării problemelor din viața mea,ci asupra iubirii de sine. Acum am încredere că Universul îmi va oferi toate lucrurile de care am nevoie şi pe care mi le doresc.

Corpul meu este bunul meu prieten,iar îngrijirea lui este cea mai mare bucurie a mea.
CORP
Îmi iubesc corpul

Corpul pe care îl am este perfect pentru mine în momentul prezent. Sunt exact ceea ce am ales să fiu. Greutatea mea corporală este perfectă. Mă aflu exact acolo unde am dorit să fiu.Sunt frumoasă şi devin pe zi ce trece din ce în ce mai atrăgătoare. Căndva nu acceptam această perspectivă, dar acum lucrurile s-au schimbat, căci am învățat să mă iubesc pe mine însămi mai presus de orice. Pornind de la această iubire, îmi ofer cănd şi cănd mici plăceri

personale, dar numai din categoria celor sănătoase, care mă fac să mă simt mai bine la nivel corporal. Mă hranesc cu mici acte de iubire şi fac lucrurile care îmi plac. Îmi asigur mici momente de linişte, plimbări prin natură,băi fierbinți şi relaxante, pe scurt, tot ceea ce îmi oferă plăcere. Mă încăntă să am grijă de mine însămi. Sunt convinsă că este în regulă să mă plac pe mine însămi şi să mă consider cel mai bun prieten al meu. Ştiu că trupul meu este plin de lumină şi că strălucesc oriunde m-as duce.

Îmi recunosc acum propia creativitate şi o onorez

CREATIVITATE

Îmi creez zilnic viața

Creativitatea Universului curge prin mine ți tot ce trebuie să fac pentru a participa la acest proces este să ŞTIU că fac parte integrantă din el. Este uşor să recunoşti creativitatea atunci cănd aceasta se manifestă printr-o pictură,printr-un roman,printr-un film,printr-un vin nou sau printr-o afacere nouă. Eu îmi creez însă întreaga viață, moment de moment,începănd cu crearea noilor celule din corpul meu şi terminănd cu alegerea reacțiilor mele emoționale în fața vechilor tipare ale părinților mei, a slujbei mele, a situației mele financiare, a relațiilor mele cu prietenii şi a atitudinii mele față de mine însumi. Imaginația este unul din marile mele talente naturale.Mă folosesc de ea pentru a vizualiza numai lucruri bune în viața mea, dar şi celor care îmi sunt dragi. Mă simt împăcat, căci îmi cocreez viața alături de Sinele meu superior

Atunci cănd suntem pregătiți să ne maturizăm, procesul creşterii spirituale se desfăşoară de la sine, într-o manieră minunată.

CREŞTERE SPIRITUALĂ

Sunt dornic să mă transform

Creşterea mea spirituală se produce în cele mai variate modalități.Unele dintre acestea sunt ciudate.O întălnire întămplătoare sau un accident, o boală sau pierderea unei persoane dragi pot contribui în egală măsură la procesul creşterii mele spirituale. Ceva din interiorul meu mă face

să mă îndrept către anumite direcţii sau mă împiedică să mai trăiesc după vechile tipare. Procesul diferă de la om laom. Eu cresc din punct de vedere spiritual atunci cănd îmi asum responsabilitatea pentru viață mea. Aceasta îmi dă puterea necesară pentru a introduce schimbările de care am nevoie. Propria creştere spirituală nu are nimic de-a face cu schimbarea altor persoane, ci numai cu cel care se simte pregătit să renunțe o dată pentr totdeauna la rolul victimei, să ierte şi să accepte o viață nouă. Acest proces nu se poate petrece peste noapte ci reprezintă o înflorire continuă. Cea care deschide poarta este întotdeauna iubirea de sine, care este urmată îndeaproape de transformare.

-

Orice copil interior trebuie vindecat

CRIMINALI

Prețuirea şi respectul de sine reprezintă un drept divin al fiecărui om

Autorul oricărui act de violență a fost căndva un copil brutalizat şi învățat să urască. Nu trebuie să fim de acord cu violența, dar trebuie să găsim modalități noi de a-i vindeca pe aceşti adulți care au fost brutalizați în copilărie.Sistemul penitenciar actual nu îi învață altceva pe deținuți decăt cum să devină criminali mai buni. Nicio pedeapsă nu vindecă vreodată.Chiar şi membrii găştilor şi criminalii merită să se bucure de iubirea noastră. Şi ei au fost căndva nişte copii drăgălaşi. Cine i-a îmvățat să trateze viața aşa cum o fac? Eu cred că deținuții şi gardienii lor ar trebui să învețe în egală măsură prețuirea şi respectul de sine.Niciun criminal nu ar trebui să fie reabilitat înainte de a-i vindeca mintea, durerea interioară şi sistemul de valori. Haideți să ne proiectăm iubirea asupra închisorilor şi să vizualizăm împreună un proces real de vindecare în interiorul lor.

Sunt călăuzit cu înțelepciune în toate afacerilmele financiare

CUMPĂRĂTURI IMPORTANTE

Prosperitatea conştientă le aduce beneficii tuturor

Mă bucur că îmi permit să fac cumpărături importante.De regulă îmi fac cumpărăturile într-o stare de seninătate, dar acum mă simt plin de entuziasm.Ori de căte ori trebuie să cheltuiesc o sumă mare de bani încep prin a-mi deschide inima, lăsănd iubirea să inunde toate aspectele tranzacției pe care urmeazăsă o fac. În acest fel, cumpărarea unui aparat de mari dimensiuni, a unei maşini sau chiar a unei case se derulează lin şi uşor, deopotrivă pentru mine şi pentru şi pentru celelalte persoane implicate în tranzacție. Actele sunt întocmite întotdeauna corect.Consider natural să mă bucur de cheltuirea unor sume mari din banii mei.Rămăn ancorat în momentul prezent,îmi urmez inima şi las abundența să curgă liber şi să îmi umple fiecare celulă din corp.

Sunt conştient de puterea cuvintelor mele

CUVINTE

Îmi respect mintea şi gura

Sunt conştient de toate cuvintele pe care le rostesc şi le aleg cu atenție, căci doresc să atrag numai experiențe minunate în viața mea. Cănd eram copil, am fost învățat să îmi aleg cuvintele ținănd cont de regulile gramaticale.Mai tărziu am aflat că aceste reguli se schimbă încontinuu şi că ceea ce era căndva corect a devenit între timp incorect,şi invers. Gramatica nu ține cont de semnificația cuvintelor şi de maniera în care îmi afectează ele viața. Găndurile şi cuvintele mele îmi modelează viața,la fel cum un olar modelează lutul transformăndu-l într-o ulcică, o ceaşcă sau într-o farfurie ,după cum doreşte. Sunt frumos.Sunt inteligent.Sunt plin de iubire şi de bunătate. Cuvintele rostite de mine sunt respectate de întreaga lume.

Îi dăruiesc cu bucurie tot ce am mai bun Vieții, iar Viața îmi dăruieşte la răndul ei cu bucurie tot ce are mai bun

DĂRUIRE ŞI PRIMIRE

Dăruiesc şi primesc daruri cu grație

Aprecierea şi acceptarea acționează la fel ca doi magneți extrem de puternici, care atrag clipă de clipă diferite miracole. De aceea, ori de căte ori cineva îmi face un compliment,îi zămbesc şi îi mulțumesc. Complimentele sunt un dar al prosperității şi am învățat să le primesc cu grație. Ziua de astăzi este un dar sacru al Vieții. Îmi deschid larg brațele pentru a primi întreaga măsură a prosperității pe care mi-o oferă astazi Universul.Sunt deschis în fața ei în fiecare moment al zilei şi al nopții. Ştiu că există momente în care Universul îmi dăruieşte mult mai mult decăt îi pot oferi eu.Au existat în viața mea oameni care m-au ajutat enorm, în momente în care nu puteam face nimic pentru a-i răsplăti. Mai tărziu i-am ajutat şi eu pe alții, şi astfel ciclul dăruirii şi primirii a continuat. De aceea, mă relaxez şi mă bucur de abundența din momentul prezent.

Îmi asum puterea personală şi îmi transced toate limitările

DEPENDENȚĂ

Mă iert pe mine însumi şi mă eliberez

Dependența se referă la orice ataşament față de un aspect exterior, care nu este totuna cu sinele meu. Pot fi dependent de alcool, de droguri, de sex şi de tutun, dar şi de acuzarea altor oameni, de criticarea lor, de o boală, de datorii, de găndul că sunt o victimă sau de ideea că sunt respins.Ceea ce contează este că mă pot detaşa de toate aceste lucruri. Atunci cănd sunt dependent, eu renunț la puterea mea personălă în favoarea unei substanțe sau a unui obicei. Din fericire, îmi pot asuma oricănd doresc puterea înapoi. Îmi asum chiar acum puterea înapoi! Optez pentru a-mi dezvolta obiceiul pozitiv al conştientizării faptului că viața mea îmi aparține şi mă slujeşte. Doresc să mă iert pe mine însumi şi să îmi văd de viață. În inima mea se află un spirit etern de care nu m-am despărțit niciodată şi care mă însoțeşte chiar acum. Mă relaxez şi mă detaşez de vechile obişnuințe. Îmi amintesc să respir profund în timp ce practic noile obişnuințe pozitive şi benefice.

Binecuvăntează norocul altor persoane şi conştientizează faptul că există suficient pentru toată lumea.

DESTUL PENTRU TOATĂ LUMEA

Prosperitatea altor oameni îmi oglindeşte propria abundență

Nivelul prosperității mele este determinat de conştiința mea.Inteligența Infinită şi Unică îmi spune întotdeauna DA, iar eu spun Da binelui de orice fel. Reverendul Ike,celebrul evanghelist din New York, povesteşte că pe vremea cănd era sărac trecea pe lăngă restaurantele de lux, pe lăngă case şi maşini frumoase,şi îşi spunea:"Toate acestea sunt pentru mine" Mă bucur deschis ori de căte ori văd că alții se bucură de abundență şi fac astfel loc în mintea mea pentru ca această abundență să pătrundă în viața mea. Cultiv starea de recunoştință pentru ceea ce am deja căci ştiu că ea se va accelera şi mai mult în acest proces. Acest mecanism este valabil şi în ceea ce priveşte talentele, capacitatățile şi starea de sănătate.Recunosc pretutindeni prosperitatea şi mă bucur de ea.

Îmi iubesc propriile gănduri

DIALOGUL CU SINE

Dialogul meu interior este plin de blăndețe şi de iubire

Menirea mea pe acest pămănt este unică şi dispun de toate instrumentele care îmi sunt necesare pentru a mi-o îndeplini.Cele mai puternice instrumente care îmi stau la dispoziție sunt găndurile pe care le emit şi cuvintele pe care le rostesc. De aceea,mă folosesc de ele şi mă bucur de efectele lor! Meditația,rugăciunea sau zece minute de afirmații repetate dimineața fac minuni. Rezultatele pe care le obțin devin încă şi mai bune atunci cănd practic cu perseverență aceste tehnici, înclusiv în alte momente ale zilei. Îmi amintesc frecvent că viața mea este modelată de întregul flux al găndurilor mele.Punctul de vedere în care îmi pot modifica viața este întotdeauna momentul prezent. De aceea,îmi propun să fiu căt de des conştient

de ceea ce gândesc în momentul respectiv.Ori de câte ori îmi surprind un gând, mă întreb dacă îmi doresc să îmi modelez viitorul.

Asimilez bunăstarea pe care mi-o oferă viața şi o transform în realitate

DIGESTIE

Diger cu uşurință ceea ce îmi oferă viața

Asimilez, diger şi elimin perfect ceea ce îmi oferă viața.Celulele şi organele mele ştiu exact ce trebuie să facă, iar eu le ajut alegând cele mai hrănitoare alimente şi emițând gândurile cele mai clare, mai pozitive şi mai pline de iubire. Fiecărei părți a corpului meu îi corespunde un tipar mental. De pildă, stomacului meu îi corespunde acea parte a minții care digeră şi asimilează ideile. Atunci când trăiesc o experiență nouă, nu reuşesc întotdeauna să o asimilez pe loc. Totuşi, chiar şi în mijlocul celei mai mari schimbări, eu am libertatea de a alege gândurile care îmi slăvesc esența ființei, natura mea eternă. Eu sunt Expresia Divină şi Sublimă a Vieții.

Sunt împăcat la gândul că persoana pe care o iubesc a murit.

DOLIU

Sunt împăcat la gândul că am nevoie de o perioadă de doliu

Procesul doliului durează cel puțin un an.Acest interval de timp îmi este necesar pentru a experimenta regretul rămas în urma despărțirii de cel cu care mi-am împărtăşit viața. Îmi acord tot timpul necesar pentru a trece prin acest proces natural al vieții. Sunt blând cu mine însumi. Îmi acord timpul şi spațiul necesare pentru a trece prin perioada de doliu. După un an, această durere va începe să se dizolve.Sunt conştient de faptul că nu pot pierde cu adevărat pe cineva, căci nu am fost niciodată proprietarul lui. De altfel, nu va trece decât o clipă până când voi intra din nou în contact cu sufletul respectiv. Mă simt înconjurat de iubire şi îi transmit această stare sufletului iubit, oriunde s-ar afla. Toată lumea moare. Copacii, animalele, păsările, râurile, chiar şi stelele mor. Când îmi va sosi timpul, voi muri la rândul meu, la momentul oportun.

Optez pentru a crede într-un Dumnezeu al iubirii necondiționate

DUMNEZEU
O singură Putere ne-a creat pe toți

Eu am puterea de a opta pentru a vedea lucrurile aşa cum sunt cu adevărat. Optez pentru a vedea lucrurile aşa cum le vede Dumnezeu, prin ochii iubirii. Este natura lui Dumnezeu să fie omniprezent, atotputernic şi atotcunoscător. De aceea, tot ce există în acest univers este Iubirea lui Dumnezeu. Această Iubire mă înconjoară de pretutindeni, sălăşluieşte îm mine, mă întămpină oriunde m-aş duce şi îmi netezeste calea. Sunt Copilul Preaiubit al Universului, iar acesta are grijă cu toată iubirea de nevoile mele, acum şi în viitor. Ori de căte ori am nevoie de ceva, apelez la Puterea care m-a creat. Îi cer lucrurile de care am nevoie, iar apoi îi mulțumesc pentru că mi le-a dăruit deja, conştient că acestea vor veni la mine la momentul oportun.

Iubirea dizolvă întotdeauna durerea
DURERE
Înlocuiesc găndurile de acuzare şi pedepsire cu gănduri de iertare

Sinele meu Superior mă învață cum să trăiesc o viață lipsită de durere. Consider durerea un simplu semnal de alarmă care îmi spune să mă trezesc din letargie şi să îmi cultiv înțelepciunea interioară. Ori de căte ori mă doare ceva,încep să lucrez cu mine însumi, în plan mental. Înlocuiesc cuvăntul „durere,”cu cuvăntul„senzație’’.Corpul meu experimentează numeroase”senzații”. Această mică schimbare în modul de a mă exprima mă ajută să mă focalizez mai bine asupra vinecării, accelerănd astfel acest proces. Eu ştiu că orice modificare mentală conduce automat la o modificare similară în plan trupesc. Îmi iubesc corpul şi mintea şi mă simt recunoscător pentru că acestea sunt atăt de străns conectate.

Sunt minunat aşa cum sunt în momentul prezent
DURERI DE CAP
Aprob ceea ce văd la mine

Unul din tiparele mentale care generează migrene este nevoia de a ne dovedi siguri că am greşit. Cu prima ocazie în care ai o durere de cap, întrebă-te: ‘ În ce fel mă dezaprob? Ce lucru pe care l-am făcut recent mi-a trezit dezaprobarea?” Personal, am învățat să îmi ascult dialogul interior. Ori de căte ori îmi trec prin minte gănduri negative care îmi spun că nu sunt suficient de bună sau că am greşit, îmi recunosc vechile tipare inoculate în copilărie şi mă adresez plină de iubire copilului din interiorul meu. În loc să mă critic şi să mă acuz,optez pentru gănduri pozitive de aprobare .Dacă devin conştientă de o situație dificilă,încerc să o privesc dintr-o perspectivă diferită. Mă aprob pe mine însămi.

Iubeşte-ți aproapele LA FEL DE MULT CUM TE IUBEŞTI PE TINE ÎNSUȚI.De multe ori uităm de cuvintele din urmă.

EI

Cum pot fi mai plin de compasiune?

Trăim în vremuri ieşite din comun. Ne aflăm într-un moment în care putem fie să ne prăbuşim cu toții în haos, fie să vindecăm această planetă. Acest proces de vindecare nu depinde de „ei”(oricum i-am defini), ci de noi, de fiecare individ în parte. În fiecare dimineață când mă trezesc, îmi spun :„ Ajută-mă să vindec astăzi planeta. În acest scop, îmi propun să mă iubesc mai mult, să am mai puține prejudecăți, să nu mai judec pe nimeni, să las iubirea să se manifeste într-o mai mare măsură pri mine şi să fiu mai plină de compasiune.”Există nenumărate modalități aparent minore prin care pot contribui la vindecarea planetei. De pildă ,pot face loc şoferilor din spatele meu, îmi pot păstra răbdarea atunci când aştept la o coadă, le pot scrie scrisori de susținere liderilor politici care propun proiecte legislative bune, pot lipi pe facturile pe care le plătesc desene simpatice şi îmi pot proiecta iubirea asupra zonelor de conflict din lume. La nivelul Adevărului suntem cu toții una. De aceea ,putem renunța la competiție, la comparații şi la judecățile critice . Compasiunea este una dintre cele mai înalte forme de iubire. Privesc în jurul meu şi consider că toată lumea merită să se bucure de iubire, inclusiv eu.

Iubirea de sine îți oferă energia de care ai nevoie pentru a-ți rezolva mai uşor problemele.

ENERGIE

Eu sunt energie pură

Îmi eliberez această energie făcănd lucrurile care îmi plac.Recunosc în mod conştient energia plină de iubire din viața mea, şi cu această ocazie vechile blocaje şi resentimente care mă trăgeau în jos se dizolvă de la sine. Atunci cănd mă simt obosit, mă odihnesc.Cănd şi cănd îmi ofer permisiunea de a nu face absolut nimic. Astăzi energia mea este strălucitoare şi plină de pace. Răsul, căntatul şi dansul reprezintă expresiile mele naturale şi spontane. Ştiu că fac parte integrantă din planul divin. Îmi creez în interior spațiul necesar pentru tipare pline de iubire, de optimism şi de bucurie. Cultiv aceste tipare, iar ele germinează şi cresc, aducănd roade bogate. Le hrănesc cu atitudinea mea pozitivă.

Facturile mele sunt o afirmație a capacității mele de a le plăti

FACTURI

Îmi plătesc cu uşurință locul în viață

Puterea care ne-a creat pe toți a creat şi lumea din jurul nostru, punăndu-ne la dispoziție toate lucrurile de care avem nevoie.În viața noastră nu există decăt lucrurile pe care le-am acceptat căndva. Dacă ne dorim ceva diferit sau mai mult ori mai puțin din ceea ce avem deja, nu vom obține aceste lucruri lamentăndu-ne. Noi nu putem obține ceva diferit decăt prin dilatarea conştiinței noastre. De aceea acceptă cu iubire facturile din viața ta şi bucură-te atunci cănd le plăteşti, pornind de la premisa că tot ceea ce dăruieşti lumii se întoarce la tine înmulțit. Schimbă-ți percepția asupra facturilor şi începe să te găndeşti într-o manieră pozitivă la ele. Adevărul este că facturile sunt o realitate minunată; ele arată că cineva a avut căndva încredere în tine, oferindu-ți serviciul sau produsul lui, şi a pornit de la premisa că vei avea capacitatea de a-l plăti.

Mi-am ales părinții ideali pentru această viață

FAMILIE

Toate ființele vii fac parte din familia mea

Îmi învălui întreaga familie într-un cerc al iubirii, deopotrivă pe cei vii şi pe cei morți. Afirm că ne vom bucura cu toții de experiențe minunate, care ne vor împlini. Mă simt binecuvăntat pentru că fac parte integrantă din rețeaua eternă a iubirii necondiționate care ne conectează pe toți. Strămoşii care au trăit înaintea mea au făcut ce au ştiut mai bine, avănd în vederea cunoaşterea şi înțelegerea de care dispuneau, iar copii care se vor naşte în generațiile următoare vor avea de înfruntat provocări noi, descurcăndu-se cum vor şti mai bine ținănd cont de cunoaşterea şi de înțelegerea de care vor dispune. Cu fiecare zi care trece îmi înțeleg din ce în ce mai clar misiunea, care constă în a mă detaşa de vechile limitări moştenite din răndul familiei şi a trezi Armonia Divină în ființa mea. Din punctul meu de vedere, întălnirile familiale reprezintă ocazii perfecte de a practica toleranța şi compasiunea.

Îmi asum acum puterea feminină

FEMEIA SINGURĂ

Femeile înțelepte nu îşi plăng de milă, ci acționează

Acum o sută de ani, o femeie nemăritată nu putea fi altceva decăt o servitoare în casa altcuiva, de cele mai multe ori neplătită. Nu avea niciun statul social, părerile ei nu erau luate în seamă de nimeni şi era nevoită să accepte această stare de lucruri. Într-adevăr, în acele vremuri o femeie singură avea nevoie de un bărbat pentru a se simți completă. Acum 50 de ani, femeile nemăritate aveau ceva mai multe posibilități, dar acestea erau încă foarte limitate. La ora actuală, o femeie nemăritată care trăieşte în America poate cuceri întreaga lume, dacă doreşte. Ea se poate ridica la orice statul social doreşte, în funcție de capacitățile ei şi de încrederea sa în sine. Poate călători oriunde doreşte, îşi poate alege cariera şi slujba dorită, poate face oricăt de mulți bani, poate avea o sumedenie de prieteni şi îşi poate cultiva prețuirea de sine la orice nivel doreşte. Asta nu înseamnă că nu mai are foarte multe lucruri de învățat, dar realitatea este că femeile şi-au recăpătat în mare măsură puterea înapoi. In momentul prezent, numărul femeilor singure îl depăşeşte pe

cel al bărbaților singuri, dar acest lucru reprezintă o oportunitate de a creşte din punct de vedere spiritual. Haideți să profităm de ea. Chiar dacă în viața noastră nu a apărut încă Bărbatul Perfect, putem fi noi înşine Femeia Perfectă din viața noastră.

Mă simt confortabil din punct de vedere financiar
FINANȚE
Nu sunt nevoit să fac economii

Îi permit venitului meu să crescă în permanență, indiferent ce spun ziarele şi economiştii. Sunt mai presus decăt venitul meu actual şi decăt prognozele economice referitoare la criză. Nu îi ascult niciodată pe oamenii care îmi spun că nu trebuie să mă întind dincolo de plapuma mea. Pot obține cu uşurință un venit mai mare decât cel pe care l-au obținut părinții mei. Conştiința mea financiară se află într-un proces continuu de dilatare, învățându-mă noi modalități de a trai confortabil, în abundență şi armonie. Sunt plin de talente şi de capacități, iar marea mea plăcere constă în a le împărtăşi cu restul lumii. Am renunțat la sentimentul că nu merit să mă bucur de tot ce are viața mai bun de oferit şi am acceptat faptul că merit să mă bucur de un nivel superior de siguranță financiară.

Îmi împărtăşesc resursele şi cunoaşterea cu toate formele de viață
FOAME
Toate lucrurile de care avem nevoie se află deja aici

Vizualizez închiderea vechilor uşi ce conduceau către foamete, sărăcie şi suferință, şi deschiderea altora, care conduc către distribuirea echilibrată a tuturor resurselor. Pe planeta noastră există o abundență uluitoare, care ar putea hrăni cu uşurință pe toată lumea. Cu toate acestea, foarte mulți oameni suferă de foame. Adevărata problemă nu constă în absența hranei, ci în absența iubirii. Un număr enorm de oameni au o conştiință focalizată asupra lipsurilor şi cred că nu merită să se bucure de tot ce poate fi mai bun în viață. Trebuie să contribuim cu toții la ridicarea nivelului de conştiință pe această planetă. Dacă îi dai ceva de mâncare unui om înfometat, faci un lucru bun, dar

a doua zi lui îi va fi foame din nou. Este mult mai important să înveți omul să pescuiască decăt să îi dai un peşte, căci astfel el se va putea hrăni singur pentru tot restul vieții sale.

La fel ca oamenii, toate florile au propria lor frumusețe şi modalitate de înflorire unică

FRUMUSEȚE

Frumusețea mă farmecă şi mă vindecă

Frumusețea se află pretutindeni în natură, în fiecare floare, în modul în care se reflectă lumina pe suprafața apei, în vigoarea şi liniştea copacilor bătrăni. Natura mă încăntă şi mă regenerează. Îmi găsesc relaxarea, bucuria şi vindecarea în lucrurile simple. Contemplu cu iubire natura, iar acest lucru mă învață să mă contemplu cu iubire pe mine însumi. Fac parte integrantă din natură, deci am propria mea frumusețe unică. Ori încotro aş privi, nu văd altceva decât frumusețe. Astăzi rezonez la unison cu întreaga frumusețe a vieții.

Găndurile îmi țes tapiseria vieții

GĂNDURI

Găndurile mele sunt cei mai buni prieteni ai mei

Căndva mă temeam de găndurile mele, căci mă făceau să mă simt neconfortabil. In acea vreme nu credeam că le pot controla. Mai tărziu am aflat că găndurile îmi modelează realitatea de zi cu zi şi că pot alege ce gănduri doresc. Pe măsură ce am învățat să îmi controlez găndurile şi să le orientez în direcția dorită de mine, viața mea a început să se schimbe în bine. La ora actuală ştiu că eu sunt gănditorul din mintea mea, cel care alege găndurile. Aceste gănduri îmi modelează viața. De aceea, dacă recunosc un gănd negativ care îmi trece prin minte, îl las să treacă detaşat, ca şi cum ar fi un noruleț pe cerul unei zile frumoase de vară. Optez pentru a renunța la găndurile asociate cu resentimentele, cu ruşinea şi cu vinovăția, şi pentru a cultiva numai gănduri asociate cu iubirea, pacea şi bucuria. Mă găndesc de asemenea cum pot ajuta

această planetă să se vindece. Aşa se face că gǎndurile mele au devenit cei mai buni prieteni ai mei şi că îmi face mare plăcere să le cultiv.

Mă iubesc pe mine însumi indiferent de experiențele prin care trec.
Totul este bine!

GREŞEALĂ

Mă prețuiesc pe mine însumi

Am avansat mult cu lucrul cu mine însumi, dar mai am încă multe de făcut. Unul din lucrurile pe care le-am învățat a fost acela că învinovățirea de sine pentru aşa- zisele mele „greşeli„ nu mă ajută cu nimic să mă vindec. Este mult mai bine să examinez cu atenție situația şi să devin conştient de lucrurile pe care le-aş putea face mai bine în viitor. În mod similar, îmi pot analiza gǎndurile care susțin comportamentul meu indezirabil şi pot renunța la ele. Ori de cǎte ori devin conştient de faptul că mă învinovățesc pentru ceva, mă pot opri din acest mod de a gǎndi. Fiecare zi aduce cu sine noi experiențe, iar aşa-zisele noastre greşeli ne învață cum să acționăm mai bine data viitoare. Pe scurt, eu nu greşesc niciodată. Doar învăț! Asta-i tot!

Banii pot fi cel mai bun prieten al meu

GRIJI FINANCIARE

Banii reprezintă una din realitățile cele mai uşor de creat

Această afirmație îi enervează pe mulți oameni, îndeosebi pe cei care au griji financiare. Convingerile noastre legate de bani sunt atǎt de adănc înrădăcinate încǎt este greu să discutăm despre acest subiect fără a deveni profund emoționali. Este infinit mai uşor să ții un seminar despre sex decǎt despre bani. Oamenii se înfurie imediat atunci cǎnd altcineva le pune la îndoială tiparele mentale legate de bani. Uită-te în oglindă şi spune cu voce tare:„ Principala mea grijă legată de bani este...”Apoi relaxează-te şi lasă-ți emoțiile să iasă la suprafața conştiinței. Este posibil ca prin minte să îți treacă gănduri de genul:„ Nu mă pot întreține cu ceea ce cǎştig”„O să sfărşesc la fel de sărac ca tata “ , „ O să flămănzesc şi o să ajung o babă sfrijită”, sau „Pur şi simplu nu am încredere în mine”. Ascultă răspunsul pe care îl primeşti şi

notează-l pe o foaie de hărtie. Citeşte apoi cele scrise. Este posibil să exclami: „Uau! Iată ce găndesc în sinea mea! Nu-i de mirare că nu mă bucur de prosperitatea pe care mi-o doresc”.Devino conştient de convingerile care îți blochează fluxul financiar, apoi începe să le schimbi. De pildă , dacă răspunsul primit a fost :„O să flămănzesc”, repetă-ți :„ Sunt în siguranță în acest Univers. Acesta îmi asigură toate lucrurile de care am nevoie. Îmi acord permisiunea de a căştiga mai mulți bani”. Asta înseamnă să te iubeşti pe tine însuți.

Împreună putem face un salt cuantic în planul conştiinței

GRUPURI DE SPRIJIN

Oriunde m-aş duce, sunt ajutat.

„Grupurile de sprijin”au devenit un fenomen curent în ultima vreme. Există grupuri de sprijin practic pentru orice: pentru autoajutorare , pentru creşterea personală, pentru creşterea spirituală sau faimoasele grupuri care aplică Programul în 12 Paşi. Aceste grupuri de sprijin sunt infinit mai benefice decăt să îți pierzi vremea prin baruri pentru a socializa. În cadrul lor poți învăța că nu trebuie să te lupți singur ca să afli soluții pentru problema cu care te confrunți. Nimeni nu te obligă să rămăi blocat în tiparele tale. Dacă doreşti, te poți asocia unui grup ai cărui membri găndesc la fel ca tine sau care se confruntă cu aceleaşi probleme ca şi tine, şi puteți lucra împreună pentru a găsi soluții pozitive. Membrii acestor grupuri se sprijină reciproc, conştienți că în acest fel pot învăța să lase în spate durerea trecutului. Ei nu îşi plăng singuri de milă şi refuză să mai cănte refrenul :„ Ce groaznică e viața mea !”Dimpotrivă, învață să ierte şi să îşi vadă de viață. Eu te sprijin pe tine, tu mă sprijini pe mine, şi împreună ne putem vindeca.

Hrana este un prieten bun. Îi mulțumesc pentru vitalitatea pe care mi-o oferă şi pentru faptul că îşi dă viața ca să o susțină pe a mea.

HRANĂ

Îmi place să consum o măncare bună

Consum întotdeauna alimente sănătoase şi hrănitoare, indiferent dacă mănănc acasă, la restaurant, pe munte, într-o excursie sau în pauza de prănz de la serviciu. Mă iubesc pe mine însămi; de aceea optez pentru a fi conştientă de ceea ce bag în gură şi de felul în care mă fac să mă simt alimentele. Sunt conştientă că atunci cănd mănănc, îi ofer corpului meu combustibilul de care are nevoie pentru a-mi dărui energia sa. Corpurile sunt diferite între ele. Eu nu îți pot spune ție ce să mănănci, pentru că nu-ți cunosc corpul. Descoperă combustibilul cel mai bun pentru corpul tău pentru ca acesta să se bucure de sănătate şi de energie. Este distractiv să mănănci cănd şi cănd la un restaurant fast-food. Din păcate, foarte mulți oameni consideră normal să se hrănească exclusiv cu coca-cola, cu prăjituri şi cu alimente procesate care nu conțin substanțe nutritive de calitate. De aceea, este bine să te informezi în legătură cu calitățile nutritive ale alimentelor. Personal, îmi place să gătesc şi să consum alimente naturale, delicioase şi sănătoase.

Iertarea este principalul remediu vindecător pe care îl port pretutindeni cu mine.

IERTARE

Sunt dispus să iert

Îmi place senzația de libertate pe care mi-o conferă ridicarea poverii grele a autocriticii, fricii, vinovăției, resentimentelor şi ruşinii. În astfel de momente, mă pot ierta cu uşurință pe mine, la fel cum îi pot ierta şi pe ceilalți. Iertarea eliberează ambele părți implicate. Sunt dornică să scap de povara trecutului. Refuz să mai trăiesc în trecut. Mă iert pe mine însămi pentru că am purtat atăta vreme această povară. Mă iert pentru că nu am ştiut cum să mă iubesc pe mine însămi şi cum să îi iubesc pe ceilalți. Fiecare om este responsabil pentru propriul comportament, iar viața îi oferă exact experiențele care corespund vibrației găndurilor şi sentimentelor sale. De aceea, nu mai simt nevoia de a pedepsi pe cineva. Cu toții ascultăm de legea propriei conştiințe, inclusiv eu. De aceea, mă concentrez asupra renunțării la acea parte a minții mele care refuză să ierte, înlocuind-o cu iubirea. În acest fel , mă vindec.

Sunt martorul plin de iubire al tuturor evenimentelor
ILUMINARE
Iluminarea este sarcina mea zilnică,24 de ore din 24

În fiecare dimineață mă trezesc pentru a iubi. Îmi place să îmi imaginez şi să acționez ca şi cum aş fi DEJA perfect, desăvârşit şi complet, aici şi acum. Inima mea este deschisă şi receptivă în fața binelui de orice fel, şi nu mă mai lupt pentru a obține ceea ce îmi doresc, căci ştiu că toate lucrurile de care am nevoie şi pe care mi le doresc vor veni singure la mine , la momentul oportun. Mă simt împăcat, căci ştiu că Universul se află de partea mea. Îmi aliniez conştiința cu Sinele meu Superior şi trec senin prin toate experiențele pe care mi le rezervă viața.

Sunt o expresie individuală a Vieții
INDIVIDUALITATE
Sunt o lumină în această lume

Îmi urmez steaua interioară şi luminez în maniera mea unică. Sunt o Ființă foarte prețioasă. Am un suflet frumos, dar şi un corp şi o personalitate exterioară. Centrul ființei mele rămâne însă sufletul. El reprezintă acea parte din mine care este eternă. De-a lungul eternității, sufletul meu şi-a asumat multe personalități diferite şi probabil că va continua să facă acest lucru şi în viitor. El nu poate fi rănit sau distrus, dar se poate îmbogăți prin experiențele vieții. Viața este mult mai complexă decât pot înțelege eu la ora actuală. Chiar dacă nu voi cunoaşte niciodată toate răspunsurile, cu cât mă voi deschide mai mult în fața înțelegerii modului în care funcționează viața, cu atât mai mare va deveni puterea de care voi dispune.

Mă bucur de iubirea pe care o împărtăşesc
IUBIRE
Sunt o ființă strălucitoare de iubire

În centrul ființei mele există o rezervă infinită de iubire. Aceasta este inepuizabilă, aşa că nu trebuie să fac economii. Îmi pot dărui cu generozitate iubirea, ştiind că aceasta este contagioasă şi că se va întoarce la mine multiplicată. Cu căt dăruiesc mai multă iubire cu atăt mai mare este rezerva de iubire de care dispun. Am venit în această lume pentru a dărui iubire. Cănd am ajuns aici, eram plin de iubire. Chiar dacă voi dărui din ea întreaga mea viață, atunci cănd voi părăsi această lume voi avea aceeaşi inimă plină de iubire şi de fericire. Dacă doresc să mă bucur de iubire tot ce trebuie să fac este să o ofer. Iubirea este una cu mine.

Iubirea este principalul motor al lumii mele

IUBIRE DE SINE

Iubirea mea este atotputernică

Mă tratez întotdeauna cu o iubire infinită.Indiferent de circumstanțele prin care trec, iubirea mea față de mine însumi nu se schimbă niciodată. Iubirea de sine nu are nimic de-a face cu vanitatea sau cu îngămfarea. Sub masca complexului lor de superioritate, oamenii orgolioşi şi îngămfați ascund un dispreț profund față de ei înşişi. Iubirea de sine reprezintă aprecierea miracolului propriei vieți.Cine se iubeşte pe sine nu-şi poate face rău singur ,dar nici nu poate răni o altă persoană. Din punctul meu de vedere, singurul factor care va putea instaura vreodată pacea în această lume este iubirea necondiționată . Aceasta începe întotdeauna cu acceptarea şi cu iubirea de sine. Nu mai sunt dispus să aştept să devin perfect pentru a mă iubi pe mine însumi. Mă accept exact aşa cum sunt , aici şi acum.

Acceptă-te necondiționat şi în totalitate pe tine însuți timp de o zi întreagă şi vezi ce se întămplă

IUBIRE NECONDIȚIONATĂ

Iubirea pe care o dăruiesc este iubirea pe care o primesc

Dacă mă iubesc şi mă accept necondiționat pe mine însumi, aici şi acum, cu toate aşa-zisele mele defecte şi slăbiciuni, îmi este la fel de uşor să îl iubesc şi să îi accept necondiționat şi pe ceilalți oameni. Atăt timp căt îi pun

iubirii mele condiții înseamnă că nu sunt liber să iubesc. „Te voi iubi dacă...” înseamnă că nu te iubesc deloc, ci doar încerc să te controlez. De aceea, învăț să mă eliberez de nevoia de a-i controla pe ceilalți oameni, permițându-le tuturor să fie ei înşăşi, aşa cum doresc. La urma urmelor, cu toții ne luptăm pe calea aleasă, încercănd să facem pace cu noi înşine şi făcănd tot ceea ce ne stă în puteri ținănd cont de nivelul nostru actual de înțelegere, de cunoaştere şi de luciditate.Cu căt numărul celor care se vor deschide în fața iubirii necondiționate va deveni mai mare, cu atăt mai uşor ne va fi tuturor să ne conectăm cu noua putere spirituală care se trezeşte în noi şi care ne stă la dispoziție.Vizualizez o atmosferă generalizată de bunăvoință care acoperă întreaga planetă şi care ne ajută să ne transformăm conştiința şi să trecem de la frică la iubire.

Lucrul cu sinele conduce întotdeauna la îmbunătățirea calității vieții

ÎMBUNĂTĂȚIRE

În fiecare zi ascult o idee nouă, care poate contribui la îmbunătățirea calității vieții mele

Sunt un om simplu, dar structura sistemului meu de convingeri este incredibil de complexă. Învăț acum cum să ajung la iubirea care se ascunde dincolo de aparențe, în toate domeniile vieții mele personale. Sunt bună şi am răbdare cu mine însămi. În acest fel ,învăț, cresc,şi mă transform. Viața mea devine mult mai uşoară dacă sunt împăcată în sinea mea. Indiferent unde mă aflu la ora actuală,împortant este că mă pot transforma; nu trebuie să mă consider un om rău. Multă vreme am crezut că nu mă pot schimba decăt dacă pornesc de la premisa că greşesc sau că fac ceva rău. Căndva credeam că această atitudine este esențială dacă doresc să schimb ceva în viața mea. Acum nu mai cred acest lucru. Este mult mai uşor să mă transform dacă pornesc de la premisa acceptării pline de iubire. La urma urmelor, îmbunătățirea calității vieții este un proces natural.

Noi avem o încredere oarbă în următoarea noastră respirație. Haideți să începem să avem o încredere la fel de mare şi în celelalte lucruri de care avem nevoie

ÎNCREDERE

Am încredere în mine însumi

Lumea în care trăiesc este o capodoperă. La fel sunt şi eu. Ca să îmi pot aduce contribuția pozitivă la acest proces continuu de creație trebuie să am încredere în însuşi procesul vieții. În acest scop, ori de căte ori lucrurile se înrăutățesc, mă scufund plin de încredere în interiorul conştiinței mele şi îmi ancorez găndurile în Adevăr şi în Iubire. Mă rog Universului să mă călăuzească cu acceaşi înțelepciune atunci cănd navighez pe furtună sau într-o apă liniştită. Sarcina mea este să rămăn ancorat în momentul prezent şi să optez întotdeauna penru gănduri şi cuvinte clare, simple şi pozitive. Sunt conştient că nu trebuie să aflu întotdeauna motivul pentru care se întămplă ceva. Înainte de a veni în această lume, am fost un suflet pur şi plin de încredere. Fac chiar acum o mică pauză pentru a mă bucura de misteriosul proces al vieții care este una cu mine.

Îmi fac în permanență curat în încăperile minții mele

ÎNGRIJIREA CĂMINULUI

Îmi face plăcere să îmi fac curat în casă

Curățenia în casă este o desfătare pentru mine. Încep întotdeauna cu un loc oarecare şi apoi trec din cameră în cameră, lăsându-mă purtată de simțul meu artistic. Şterg praful şi lustruiesc lucrurile care îmi plac atăt de mult. Cu toții avem setul nostru de convingeri personale, pe care le cultivăm în mod repetat, la fel cum ne aşezăm întotdeauna pe fotoliul nostru preferat, care ne face să ne simțim atăt de confortabil. Convingerile noastre stau la baza experiențelor pe care le trăim. Unele dintre ele dau naştere unor experiențe minunate. Altele sunt ca un scaun stricat şi neconfortabil, cu care ne-am obişnuit însă şi la care nu dorim să renunțăm. Eu ştiu că pot renunța la vechile mele convingeri şi optez pentru convingeri noi, care îmi îmbunătățesc

substanțial calitatea vieții. Procesul nu diferă cu nimic de curățenia făcută în casă. Trebuie să îmi fac periodic curat în casă; în caz contrar , aş ajunge la un moment dat să nu mai pot trăi în ea. Chiar dacă nu sunt o fanatică a curățeniei, trebuie să mă ocup periodic de ea. Îmi umplu încăperile casei cu iubire, la nivel fizic şi mental.

Îngrijeşte-te căt poți mai bine de tine însuți

ÎNGRIJITORI

Eu sunt o lumină strălucitoare

Corpul meu este un miracol.Corpurile oamenilor pe care îi îngrijesc sunt de asemenea miracole. Corpul nostru ştie cum să gestioneze situațiile de urgență, cum să se odihnească şi cum să se regenereze. Noi trebuie să învățăm să avem grijă de corpul nostru, oferindu-i tot ce are nevoie. Uneori, îngrijirea unei alte persoane poate fi o sarcină copleşitoare, care depăşeşte cu mult aşteptările noastre. Învață să ceri ajutorul altora. Indiferent dacă îți oferi sau primeşti ajutorul unei alte persoane, una din principalele tale îndatoriri constă în a te iubi pe tine însuți. Atunci când te iubeşti şi te accepți pe tine însuți necondiționat, este ca şi cum ai schimba viteza pe un anumit nivel al conştiinței tale. Dintr-odată, te relaxezi şi îți dai seama în inima ta că Totul Este Bine.

Cu căt înțeleg mai multe lucruri, cu atăt mai mult se dilată lumea mea.

ÎNȚELEGERE

Îmi lărgesc în permanență orizonturile şi nivelul de înțelegere

Am întotdeauna ceva de învățat. În fiecare zi mă deschid mai mult în fața Înțelepciunii Divine din interiorul meu. Sunt fericit că sunt în viață şi mă simt recunoscător pentru toate lucrurile bune din ea. Din punctul meu de vedere viața este un proces educativ. Îmi deschid în fiecare zi mintea şi inima, la fel ca un copil mic, şi descopăr noi şi noi perspective, puncte de vedere şi modalități de a înțelege ce se întâmplă în jurul meu şi în mine. Mintea mea limitată nu înțelege întotdeauna aceste lucruri de la bun început. De aceea ,

procesul înțelegerii trebuie susținut de răbdare şi de iubire. Noile capacități mentale pe care le dobăndesc mă ajută să suport mult mai uşor schimbările care se petrec în această şcoală incredibilă de pe planeta Pământ.

Prin lărgirea orizonturilor mele, îmi dizolv cu uşurință limitările

LĂRGIREA ORIZONTURILOR

Viața este liberă şi uşoară

Căt de departe suntem dispuşi să mergem pentru a ne lărgi orizonturile mentale? Viața chiar este liberă şi uşoară. Dacă pare altfel acest lucru se datorează exclusiv găndirii noastre greoaie, limitate, bazate pe ruşine şi pe convingerea că nu suntem suficient de buni. Dacă ne vom deschide şi dacă vom renunța la anumite tipare mentale ale limitării, învățănd altele noi, ne vom transforma şi vom creşte. Cei care cred că le ştiu deja pe toate nu mai cresc, iar în viața lor nu apare niciodată ceva nou. Tu accepți că există o Putere şi o Inteligență mai mare decăt tine, sau crezi că mai presus de tine nu există nimic? În cazul din urmă este normal să te simți speriat, dar dacă înțelegi că există o Putere şi o Inteligență mai presus decăt tine care se află de partea ta şi care te susține, tu poți pătrunde în acel spațiu mental în care viața chiar devine simplă şi uşoară.

Îmi învăț uşor lecțiile şi mă amuz făcănd acest lucru

LECȚII

Sunt dornic să învăț

Învăț să caut iubirea care se ascunde dincolo de orice lecție. Toți oamenii se află pe acest pămănt pentru a învăța. Eu învăț în ce constă relația dintre găndurile şi experiențele mele şi fac tot ce îmi stă în puteri ținănd cont de cunoaşterea mea actuală . Învățarea unei „ lecții” este direct legată de direcția de transformare. Sinele meu Superior şi Spiritual este imuabil şi etern. Singurul care se transformă este sinele meu muritor şi efemer. Am fost învățat să cred că este greu să te transformi. La ora actuală ştiu că pot crede în această afirmație, dar la fel de bine pot crede în afirmația contrară, care spune că este foarte uşor să te transformi. Oricătă rezistență aş opune, oricăt de mult m-aş

înfuria şi oricâte ziduri mi-aş construi în jurul meu , îmi voi învăța oricum lecția. De aceea, cel mai bine este să rămân deschis în fața procesului de învățare.

Tu nu vei putea adapta niciodată Legile Spirituale la vechiul tău mod de a gândi. Trebuie să înveți şi să aplici un limbaj nou, pozitiv. Dacă vei face acest lucru „miracolele''vor apărea în viața ta.

LEGI SPIRITUALE

Legile Energiei nu pot fi transcense

Sunt protejat de cea mai bună asigurare de viață care poate exista: cunoaşterea Legilor Universale şi pasiunea de a lucra cu ele în toate domeniile vieții mele. Învățarea modalităților de a lucra cu Legile Spirituale nu diferă foarte mult de învățarea modului în care operează un computer sau un aparat video. Dacă mă calmez şi învăț pas cu pas procedurile de operare a unui calculator, acesta merge perfect , aproape ca prin magie. Dacă nu-mi fac însă temele şi dacă nu respect strict legile după care operează computerul, acesta fie nu funcționează deloc, fie funcționează aiurea. Computerul nu va ceda niciodată în fața frustărilor mele, ci va aştepta cu răbdare să îi învăț legile de funcționare. Dacă voi face acest lucru, mă va răsplăti cu magia lui. La fel se petrec lucrurile şi cu Legile Spirituale.

Fac alegeri noi, diferite de cele anterioare, care mă susțin şi îmi sunt favorabile

LIBERTATEA DE A ALEGE

Am întotdeauna libertatea de a-mi alege gândurile

Nicio persoană, niciun loc şi niciun lucru nu are altă putere asupra mea decât cea pe care i-o confer eu, căci sunt singurul care gândeşte în interiorul minții mele. Mă bucur de o libertate imensă, căci îmi pot alege gândurile. Pot opta pentru a vedea viața într-o lumină pozitivă, fără a mă mai lamenta şi fără a mă înfuria pe mine sau pe alte persoane. Lamentarea reprezintă o reacție posibilă în fața evenimentelor, dar nu schimbă cu nimic

situația de fapt. Atunci când mă aflu într-o situație negativă, eu pot reacționa şi altfel, în lumina iubirii de sine, spunându-mi ceva de genul :„ Îmi propun acum să elimin tiparul din interiorul conştiinței mele care a atras în viața mea această situație." Cu toții am făcut alegeri proaste în trecut. Asta nu înseamnă că suntem oameni răi sau că trebuie să perpetuăm la infinit alegeri proaste. Avem întotdeauna libertatea de a renunța la vechile tipare mentale.

Ia decizia de a-ți transcende modul actual limitat de gândire. Poți face acest lucru.

LUAREA DECIZIILOR

Sunt un om decis.

Dacă îți pasă de bunăstarea ta fizică, alege întotdeauna alimente sănătoase şi pline de substanțe nutritive. Dacă îți pasă de bunăstarea ta mentală şi emoțională, alege întotdeauna gânduri care te fac să te simți bine. Creează-ți astfel un fundament interior solid. Un gând efemer nu înseamnă prea mult, dar gândurile pe care le emitem în mod repetat acționează ca picăturile de apă. Ele se adună şi creează mai întâi o mică baltă, apoi un iaz, apoi un lac, iar în cele din urmă un ocean. Autocritica repetată şi gândurile legate de lipsuri şi limitări creează un ocean de negativitate în conştiința ta. În schimb, gândurile repetate asociate cu Adevărul , cu pacea şi cu iubirea te ajută să te înalți, astfel încât să poți pluti cu uşurință în oceanul vieții. Gândurile asociate cu Unitatea întregii vieți te ajută să iei decizii bune şi să le respecți.

Sinele meu Superior este imun în fața manipulării şi a vinovăției.

MANIPULARE

Întreaga mea viață este călăuzită de Sinele meu Superior

Nu mă aflu aici pentru a le face pe plac altor oameni şi pentru a trăi aşa cum doresc ei. Mă aflu aici pentru învăța să mă iubesc necondiționat pe mine însumi şi să îi iubesc în acest fel pe toți oamenii. De aceea, nimeni nu mă

poate manipula fără acordul meu. Dacă nu aş şti cine sunt, aş fi predispus să mă las manipulat şi să devin ce şi-ar dori ceilalţi să fiu. De aceea, principalul meu scop este să aflu cine sunt cu adevărat. Nimeni nu mă obligă să mă integrez în atmosfera emoţională creată de ceilalţi oameni. La rândul meu, nu doresc să îi manipulez astfel încât să accepte atmosfera emoţională creată de mine. Ori de câte ori mă trezesc în mijlocul unui joc al manipulării, mă conectez cu copilul meu interior şi îl asigur că îl iubesc şi că vom răzbi împreună prin aceste momente dificile. Îmi invoc acum Sinele Superior şi îi accept iubirea şi înţelepciunea.

Sunt un şofer competent şi un pasager prietenos

MAŞINĂ

Îmi iubesc maşina

Din punctul meu de vedere, condusul maşinii reprezintă o experienţă sigură şi plăcută. Îmi îngrijesc cu iubire maşina, iar maşina mea are la rândul ei grijă de mine, conducându-mă în siguranţă acolo unde doresc. Este oricând gata să pornească la drum atunci când am nevoie de ea. Mecanicul meu auto este un bun cunoscător al maşinilor şi îmi iubeşte la rândul lui maşina. Ori de câte ori intru în maşina mea, o umplu de iubire. De aceea, iubirea mă însoţeşte oriunde aş călători. Le transmit iubirea mea şi celorlalţi şoferi în trafic, căci cu toţii călătorim pe aceeaşi şosea. Iubirea călătoreşte în faţa mea şi mă întâmpină atunci când ajung la destinaţie.

Preţuiesc enorm momentele în care meditez

MEDITAŢIE

Înţelepciunea pe care o caut se află în interiorul meu

Cel puţin o dată pe zi mă aşez în linişte şi pătrund în interiorul fiinţei mele, pentru a mă conecta cu înţelepciunea şi cu cunoaşterea superioară care există întotdeauna aici. Această înţelepciune şi această cunoaştere îmi stau în permanenţă la dispoziţie, conţinând deja toate răspunsurile la toate întrebările

pe care le voi pune vreodată. Meditația este o bucurie pentru mine. Atunci când meditez, stau liniştit, respir profund, mă relaxez şi mă scufund în esența mea interioară, în acel loc în care domneşte pacea. Când revin la conştiința obişnuită, mă simt întotdeauna regenerat şi gata să dau piept cu viața. Fiecare zi este o aventură încântătoare pentru mine, căci optez pentru a-mi asculta înțelepciunea interioară. Aceasta mă ascultă şi îmi răspunde întotdeauna. Sursa ei este esența imuabilă care stă la baza întregului Univers, a timpului, spațiului şi schimbării. Atunci când meditez , mă conectez cu această parte imuabilă a ființei mele, care îmi guvernează întreaga viață. La acest nivel sunt energie pură. Sunt lumină. Sunt una cu răspunsurile la întrebările mele. Sunt Existență pură şi eternă, aici şi acum.

Mă aflu aici pentru a-mi împlini menirea

MENIRE

Menirea mea constă în a învăța să iubesc necondiționat

Viața trăită pe Pământ în această perioadă reprezintă o oportunitate incredibilă de a explora şi de a experimenta Universul şi pe mine însumi. Sinele este ultima frontieră. Am ajuns să îmi cunosc destul de bine egoul limitat. Menirea mea constă în a înflori clipă de clipă, centrându-mă în conştiința faptului că eu sunt mult mai mult decât această personalitate, cu toate problemele, temerile şi bolile ei, şi că am puterea de a-mi trăi viața într-un mod semnificativ. Chiar dacă mi se pare că aş putea face mai mult şi că m-aş putea descurca mai bine, sunt conştient totuşi că fac tot ce îmi stă în puteri la ora actuală. Mă iubesc pe mine însumi şi mă simt recunoscător că mă aflu aici.

Merit să mă bucur de tot ce are viața mai bun de oferit

MERITE

Merit cele mai frumoase experiențe de viață

Toți oamenii merită să se bucure de o viață fericită , care să îi facă să se simtă împliniți. La fel ca ceilalți oameni credeam că nu merit să mă bucur decât de foarte puțină fericire. Din păcate, numărul celor care cred că merită

să se bucure de TOT CE POATE FI MAI BUN ÎN VIAȚĂ este extrem de mic. Nu-ți limita niciodată fericirea. Majoritatea oamenilor au fost condiționați să creadă că nu se pot bucura de o viață căt de căt bună decăt dacă mănăncă spanac, dacă îşi fac curat în cameră, dacă îşi piaptănă părul, dacă îşi lustruiesc pantofii, dacă nu fac gălăgie şi aşa mai departe. Deşi aceste lecții nu sunt lipsite de valoare, ele nu au nimic de-a face cu cultivarea prețuirii de sine. Noi trebuie să pornim de la premisa că suntem din start foarte buni şi că merităm să ne bucurăm de tot ce poate fi mai bun în viață fără a schimba nimic din noi înşine. De aceea, îmi deschid larg brațele şi declar cu toată tăria că merit să mă bucur de TOT CE POATE FI MAI BUN ÎN VIAȚĂ şi că accept această bunăstare.

Mă conectez conştient cu mintea mea subconştientă

MINTE SUBCONŞTIENTĂ

Îmi programez mintea subconştientă prin repetarea unor mesaje pline de iubire

Mintea subconştientă este o bancă de date. Ea înregistrează tot ceea ce găndesc şi ce spun. Dacă introduc în ea un program negativ, rezultatele pe care le obțin sunt la fel de negative. Invers, dacă introduc în ea un program pozitiv, rezultatele pe care le obțin sunt pozitive. De aceea, optez în mod conştient pentru a introduce în mintea mea subconştientă numai mesaje pozitive, înălțătoare şi pline de iubire, care să atragă în viața mea experiențe benefice. Elimin orice gănd, idee sau convingere care mă limitează. Îmi reprogramez mintea subconştientă prin cultivarea unor convingeri noi, care să atragă în viața mea numai evenimente fericite, bucurie şi prosperitate.

Moartea este o poartă ce permite trecerea la o altă viață

MOARTE

Trăiesc şi mor în fiecare zi

Cu toții intrăm în această viață la mijlocul filmului şi cu toții plecăm înainte de terminarea acestuia. Nu există perioade mai bune sau mai rele, ci

doar perioada în care ne este dat să trăim. Moartea nu reprezintă niciodată un eşec. Vegetarienii mor la fel ca cei care consumă carne. Oamenii care blestemă mor la fel ca cei care meditează. Oamenii buni mor la fel ca cei răi. Toată lumea moare. Moartea reprezintă un proces normal şi natural. Cănd o uşă a vieții se închide, o alta se deschide. Cănd uşa acestei vieți se închide, se deschide uşa vieții noastre viitoare. Singurul lucru pe care îl luăm cu noi este iubirea, iar această iubire ne întămpină în viața noastră viitoare. Moartea reprezintă o eliberare, o renaştere în următoarea etapă a vieții noastre eterne. Eu ştiu că oriunde m-aş afla, sunt în siguranță, sunt iubit şi sunt sprijinit în viață.

Mă aflu în acest loc pentru că am ceva de învățat aici

MUNCĂ

Inima mea se bucură cu o măndrie inocentă de munca pe care o fac

Îmi place să mă trezesc dimineața ştiind că am ceva important de făcut. Munca mea mă incită şi mă umple de satisfacții. Îmi încep fiecare zi binecuvăntănd plin de iubire situația în care mă aflu. Eu ştiu că fiecare zi de muncă reprezintă o etapă de-a lungul călătoriei mele şi că am ajuns unde am ajuns datorită tiparelor mele mentale. Dacă nu-mi place unde mă aflu, tot ce trebuie să fac este să mă conectez cu Înțelepciunea Divină din interiorul meu, la nivelul căreia se deschid în permanență foarte multe uşi noi. Aici sunt întotdeauna eficient şi productiv. În corpul meu există milioane de celule care funcționează 24 de ore pe zi, realizănd o sumedenie de sarcini complexe, pe care mintea conştientă nu le-ar putea controla niciodată. La fel ca ele, îmi văd şi eu de treabă, reacționănd la nevoile din jurul meu. Puterea superioară care se manifestă prin celulele mele se manifestă inclusiv prin mine, ajutăndu-mă să îmi ocup locul cuvenit în această lume.

Îmi asum cu iubire responsabilitatea față de corpul meu

NUTRIȚIE

Mă hrănesc cu iubire

Dat fiind că mă iubesc sincer pe mine însumi, mă hrănesc numai cu alimentele de cea mai bună calitate pe care mi le oferă Viața. În acest scop, citesc şi mă informez despre nutriție, căci mă consider mult prea prețios şi doresc să îmi îngrijesc căt mai bine corpul. Corpul meu este special şi diferit de al celorlalți oameni. De aceea, sunt atent pentru a observa ce alimente asimilează el cel mai uşor. Învăț căt mai multe despre alimente şi băuturi. Sunt atent la ceea ce mănănc şi la ceea ce beau, şi observ cu uşurință dacă un aliment sau o băutură nu-mi cade bine. De pildă, dacă mănănc ceva, iar o oră mai tărziu mi se face somn, trag concluzia că respectivul aliment nu este potrivit pentru corpul meu în momentul de față.Caut întotdeauna alimentele care mă fac să mă simt mai plin de energie. Binecuvăntez cu iubire şi cu recunoştiință toate alimentele pe care le consum. Mă simt sănătos, fericit şi plin de energie.

Transcend obstacolele şi pătrund în lumea tuturor posibilităților

OBSTACOLE

Nu există obstacole în viața mea

Porțile înțelepciunii şi învățării sunt întotdeauna deschise, iar eu optez în fiecare zi pentru a trece prin ele. Barierele, blocajele, obstacolele şi problemele nu sunt altceva decăt profesorii mei personali, care mă învață să mă eliberez din mrejele trecutului şi să pătrund în Lumea Tuturor Posibilităților. Îmi place să îmi lărgesc orizonturile mentale şi să mă găndesc la viața ideală pentru mine. Cu cât mă găndesc la mai multe lucruri bune, cu atăt mai uşor se dizolvă barierele şi obstacolele din calea mea. Cănd şi cănd, îmi acord permisiunea de a nu face absolut nimic.În astfel de momente, rămăn deschis în fața Înțelepciunii Divine. Sunt un student al vieții, iar acest lucru mă încăntă mai presus de orice.

Medicii mei sunt mulțumiți că mă vindec atăt de repede

OPERAȚIE CHIRURGICALĂ

Îmi acord permisiunea de a mă vindeca

Atunci cănd am nevoie de un doctor sau de un profesionist medical, aleg întotdeauna unul care să aibă măini vindecătoare, o atitudine pozitivă şi o inimă plină de iubire. Deciziile mele sunt respectate şi mă consider parte integrantă din echipa vindecătoare. Sunt conştient că adevărata putere de vindecare se află în interiorul meu şi că mă va călăuzi de-a lungul procesului. Mă liniştesc şi mă focalizez asupra unor imagini frumoase din viața mea, creănd astfel în jurul meu o atmosferă plină de iubire şi de înțelegere. Ştiu că înțelepciunea Universului operează inclusiv prin medici. De aceea, mă relaxez şi accept îngrijirea ei blăndă. Fiecare mănă care mă atinge este o mănă vindecătoare.

Sunt o persoană curată şi ordonată

ORDINE

Găsesc imediat toate lucrurile de care am nevoie

Îmi face plăcere să îmi ordonez lucrurile astfel încăt să le pot găsi cu uşurință atunci cănd am nevoie de ele. Întreaga existență corespunde unei Ordini Divine, de la stelele de pe cer şi pănă la hainele şi dulapul meu, şi la hărtiile de pe biroul meu. Îmi place ritualul zilnic prin care îmi fac ordine în casă; acesta reprezintă un bun exercițiu fizic şi un antrenament pentru minte. Atunci cănd viața mea este în ordine, am timp să fiu creativ şi să îmi lărgesc orizonturile. Pe de altă parte, rutinele mele zilnice sunt amuzante şi mă ajută să fiu mai eficient în tot ceea ce fac. Fac parte integrantă din Planul Divin. Totul este în ordine în viața mea.

Pe un nivel foarte profund, viața mea este perfect ordonată

ORDINE PERFECTĂ

Ordinea Universului este perfectă

Stelele, Luna şi Soarele respectă o ordine divină perfectă. Orbitele şi dinamica lor respectă un ritm impecabil. Eu fac parte integrantă din acest Univers, deci şi viața mea trebuie să respecte o ordine, un ritm şi o menire precise. Chiar dacă viața mea pare uneori un haos, eu ştiu că în spatele acestui haos se ascunde ordine divină. De aceea îmi ordonez găndurile şi învăț lecțiile,

după care haosul dispare, iar ordinea este instaurată. Am încredere că viața mea se încadrează în ordinea divină perfectă. Totul este bine în lumea mea.

Optez pentru a trăi în pace
PACE
Pacea începe întotdeauna cu mine însumi

Dacă doresc să trăiesc într-o lume a păcii, trebuie să încep întotdeana cu mine însumi. Indiferent cum se comportă ceilalți oameni, îmi păstrez pacea interioară. Nu îmi pierd această stare de pace nici chiar în mijlocul haosului și al nebuniei generale. Îmi proiectez această stare de pace și de iubire asupra situațiilor dificile cu care mă confrunt, prin găndurile mele. Transmit astfel de gănduri de pace tuturor locurilor din lume în care domnesc haosul și conflictele. Dacă doresc ca lumea să se schimbe în bine, trebuie să o privesc cu alți ochi, dintr-o perspectivă mai pozitivă. Eu știu că pacea începe întotdeauna cu găndurile mele.Găndurile mele de pace mă conectează cu alți oameni care își cultivă această stare interioară. Împreună, vom reuși să schimbăm această lume, transformănd-o într-o lume a păcii.

Părinții sunt oameni minunați
PĂRINȚI
Și părinții au fost căndva copii

A sosit timpul să stau pe picioarele mele, să mă întrețin singur, dar și să găndesc cu mintea mea. A sosit timpul să îmi ofer ceea ce părinții mei nu mi-au putut oferi la vremea lor . Cu căt aflu mai multe despre copilăria lor, cu atăt mai ușor îmi este să le înțeleg limitările. Nimeni nu i-a învățat vreodată să fie părinți . Părinții mei mi-au transmis limitările pe care le-au moștenit de la proprii lor părinți. Toți oamenii se confruntă cu limitările moștenite de la părinții lor. De aceea , cea mai bună atitudine constă în a ne repeta că ne iubim părinții așa cum sunt și că aceștia ne iubesc la răndul lor exact așa cum suntem. Nu mă folosesc de părinții mei ca de un pretext pentru a-mi justifica

aspectele negative din viața mea. Îi binecuvăntez cu toată iubirea şi îi eliberez, lăsându-i să se bucure de fericirea pe care o merită, aşa cum o înțeleg ei.

Cu toții suntem ființe spirituale minunate, care trăiesc o experiență umană

PERFECȚIUNE

Sunt perfect, desăvărşit şi complet.

Niciun copil nu spune vreodată:„Vai, şoldurile mele sunt prea late “, sau „ Nasul meu este prea lung.” Copiii ştiu că sunt perfecți aşa cum sunt, iar căndva am fost şi noi ca ei. Ne-am acceptat propria perfecțiune, considerănd-o normală şi naturală. Am început să ne îndoim de această perfecțiune doar după ce am crescut, după care am încercat să devenim perfecți. Orice încercare de acest fel este sortită însă din start eşecului, căci nimeni nu poate „deveni'' ceea ce este deja. Tot ce putem face noi este să ne acceptăm această perfecțiune. Stresul şi tensiunile apar din cauza neacceptării noastre. Nu este nimic în neregulă cu noi. De aceea, conştientizează şi repetă faptul că eşti o ființă divină perfectă, o expresie sublimă a Vieții, şi că totul este bine în lumea ta.

Trăiesc experiențe noi şi minunate. Sunt în siguranță.

PIERDERE

Îmi focalizez atenția exclusiv asupra lucrurilor bune din viața mea.

Eu ştiu că binele se manifestă în fiecare moment şi în fiecare loc, putănd fi găsit chiar şi în cele mai dezastruoase situații. Pierderea unei slujbe, a unei persoane dragi sau a sănătății mă face să mă confrunt cu cele mai mari temeri ale mele. Este normal şi natural să experimentez aceste temeri, dar eu ştiu că natura nu suportă vidul. Ori de căte ori ceva dispare din această lume, este imediat înlocuit de altceva. De aceea, respir profund şi am încredere că viața va avea grijă de nevoile mele. Îmi cultiv această încredere în sine. Viața

mă iubeşte şi nu mă va părăsi niciodată. Tot ce se întâmplă în viața mea serveşte binelui meu suprem.

Iubesc planeta Pământ
PLANETA PĂMÂNT
Apreciez frumusețea lumii în care trăiesc

Pământul este ca o mamă plină de iubire şi de înțelepciune. El ne furnizează toate lucrurile de care avem nevoie şi se îngrijeşte de toate nevoile noastre. Astfel, avem la dispoziție apă, hrană, aer şi tovărăşie. Trăim în mijlocul unei varietăți infinite de animale, plante, păsări şi peşti , şi al unor peisaje incredibil de frumoase. În ultimii ani ne-am bătut joc de planeta pe care trăim, risipind valoroasele resurse pe care ni le-a pus la dispoziție. Dacă vom continua să poluăm şi să pângărim pământul, în scurt timp nu vom mai avea unde să locuim. De aceea, mă angajez să particip activ şi plin de iubire la îmbunătățirea calității vieții pe această planetă. În acest scop, emit gânduri clare, pline de iubire şi de afecțiune. Ori de câte ori îmi stă în puteri, fac ceva bun pentru cineva. Reciclez materialele pe care le folosesc şi folosesc compostul organic pentru fertilizarea grădinii mele, îmbunătățind astfel calitatea solului. Această planetă este planeta mea, şi sunt dispus să fac tot ce îmi stă în puteri pentru a o transforma într-un loc mai bun pentru toți locuitorii ei. Petrec zilnic o anumită perioadă de timp în meditație, imaginându-mi că trăim cu toții pe o planetă a păcii, într-un mediu curat şi sănătos. Îmi imaginez că guvernele lumii îşi dau mâna şi cooperează, echilibrându-şi bugetele şi distribuind echitabil resursele. Îmi imaginez că toți oamenii acestei planete îşi deschid inima şi mintea, colaborând pentru crearea unei lumi mai sigure, în care toată lumea se bucură de iubire. Acest lucru este perfect posibil şi începe întotdeauna cu mine însumi.

Suntem cu toții uniți
PREJUDECATĂ
Iubirea este mai puternică decât diferențele

Noua energie care se revarsă asupra planetei noastre este plină de iubire. Petrec zilnic o anumită perioadă de timp pentru a-mi deschide mintea şi inima astfel încăt să mă simt conectat cu toți oamenii. Indiferent în ce loc m-am născut şi am crescut, indiferent de culoarea pielii mele sau de religia în care am fost educat, Sursa tuturor oamenilor rămăne aceeaşi Putere Unică, care ne îndeplineşte tuturor nevoile. Comunic deschis şi plin de iubire cu toți membrii familiei mele pămănteşti. Unii oameni privesc viața complet diferit. Tinerii nu văd lucrurile la fel ca bătrănii, heterosexualii la fel ca homosexualii, iar varietatea culturilor şi raselor este foarte mare. Cu toate acestea, eu mă consider un membru al comunității terestre. Diferențele de opinie fac ca viața să pară mai colorată şi mai frumoasă. Ele nu reprezintă în niciun caz motive de disensiune şi de conflict. Ori de căte ori îmi vindec o prejudecată, întreaga planetă este binecuvăntată. Îmi deschid şi mai mult inima, chiar acum, contribuind astfel la crearea unei lumi în care toți oamenii să poată trăi în siguranță şi în iubire reciprocă.

Am o conştiință a prosperității

PROSPERITATE

Dispun întotdeauna de toate lucrurile de care am nevoie

Am moştenit o mare comoară: iubirea din inima mea. Cu căt împărtăşesc mai mult această comoară cu ceilalți oameni, cu atăt mai bogat devin. Prosperitatea începe întotdeauna cu bunăstarea interioară. Nu contează căt de mulți bani am. Dacă nu mă simt bine în pielea mea, nu am cum să mă bucur de aceşti bani. Casa, maşina, hainele, prietenii şi contul meu bancar nu sunt decăt proiecții exterioare ale găndurilor mele legate de mine însumi. Indiferent de situația în care mă aflu şi de ceea ce se petrece în viața mea, eu îmi pot schimba întotdeauna găndurile. Adevărata prosperitate nu are nimic de-a face cu banii. Ea reprezintă o stare mentală. Mintea mea este deschisă în fața prosperității. O dată pe zi, îmi deschid larg brațele şi îmi spun:„ Sunt deschis şi receptiv la toate lucrurile bune şi la întreaga abundență a Universului.''

Punctul de putere este întotdeauna momentul prezent

PUTERE

Îmi accept puterea personală

Tu ai puterea de a-ți vindeca viața, dar trebuie să fii conştient de acest lucru. Foarte mulți oameni se consideră neputincioşi, dar în realitate nu sunt. Puterea lor rezidă în mintea lor. Tu cum îți foloseşti mintea? Te consideri o victimă? Te înfurii pe tine însuți? Te plăngi de ceea ce fac ceilalți? Eşti convins că nu ai puterea de a schimba ceva în bine în viața ta? Dacă emiți astfel de gănduri, înseamnă că renunți la puterea ta personală, căci mintea ta este un instrument foarte puternic. Asumă-ți şi foloseşte-ți cu înțelepciune puterea personală. Tu ai puterea de a opta pentru a vizualiza un deznodămănt fericit al oricărei situații. Conştientizează faptul că eşti conectat în permanență cu Puterea şi cu Inteligența Unică ce te-a creat. Foloseşte-te de sprijinul ei, căci ea nu te abandonează niciodată.

Totul este bine. Dispun de toate lucrurile care îmi sunt necesare în momentul de față.

RĂBDARE

Am foarte mult timp la dispoziție

Cănd mă simt nerăbdător, sunt conştient că acest lucru se datorează faptului că nu sunt dispus să îmi învăț lecția actuală. După cum spunea cineva: „Împlinirea instantanee a dorințelor mele nu mi se pare suficient de rapidă''. Întotdeauna avem ceva de învățat sau de aflat. Răbdarea înseamnă să te simți împăcat cu procesul vieții, conştient că totul se petrece la momentul oportun. Dacă ceea ce îmi doresc nu s-a întămplat încă, înseamnă că mai am ceva de învățat sau de aflat. Nerăbdarea mea nu va accelera în niciun caz acest proces. De aceea ,respir profund, mă interiorizez şi mă întreb :„ Ce trebuie să ştiu în această situație?” Apoi aştept cu răbdare să primesc răspunsul dorit. Sunt ajutat în permanență.

Cea mai armonioasă relație a mea este cea cu mine însumi

RELAȚII

Îmi creez foarte mult spațiu interior pentru iubire.

Toate relațiile şi căsniciile sunt minunate, dar temporare. Mai devreme sau mai tărziu, ele se sfărşesc. Singura persoană de care nu mă voi despărți niciodată sunt eu. Relația mea cu mine însumi este eternă. De aceea, eu sunt cel mai bun prieten al meu. În fiecare zi petrec o anumită perioadă de timp singur cu mine însumi, pentru a mă conecta cu inima mea. Mă liniştesc şi simt cum iubirea mea îmi umple întregul corp, dizolvăndu-mi temerile şi vinovăția. Îmi percep literalmente iubirea inundăndu-mi fiecare celulă din corp. Ştiu că sunt întotdeauna conectat cu Universul, care mă iubeşte necondiționat, la fel cum îi iubeşte şi pe ceilalți oameni. Această iubire necondiționată a Universului este Puterea care m-a creat şi mă sprijină întotdeauna. Pe măsură ce îmi creez un spațiu interior din ce în ce mai mare pentru iubire, atrag către mine din ce în ce mai mulți oameni care mă iubesc şi din ce în ce mai multe experiențe pline de iubire.

Religia mea este bazată pe iubire

RELIGIA

Mă conectez cu Puterea care m-a creat

Mă simt în siguranță atunci când mă conectez cu Inteligența Infinită şi cu Puterea Eternă care m-au creat pe mine şi tot ceea ce există în Univers. Simt această putere în interiorul meu. Fiecare nerv şi fiecare celulă din corpul meu recunosc această putere ca fiind benefică. Realitatea Ființei mele este întotdeauna conectată cu Puterea catre m-a creat, indiferent de ceea ce afirmă religia mea. Măntuitorul vieții mele se află înlăuntrul meu. Mă accept pe mine însumi şi ştiu că merit tot ce poate fi mai bun în viață , deschizăndu-mă astfel în fața puterii vindecătoare a propriei mele iubiri. Iubirea Universului mă înconjoară de pretutindeni şi sălăşluieşte în interiorul meu. Merit să mă bucur de această iubire. Iubirea curge acum prin viața mea. Găseşte o imagine a lui Dumnezeu care corespunde acestei viziuni.

Toate noile mele obiceiuri mă susțin într-o manieră pozitivă

RENUNȚAREA LA VECHILE OBICEIURI
Renunț la nevoia de a fi perfect

Atunci cănd vine timpul să renunț la un obicei vechi, acesta devine o problemă pentru mine. Consider că toate problemele mele personale sunt simpli mesageri care îmi transmit un mesaj din partea înțelepciunii mele interioare. Dorința lor este să fie iubite. De aceea , rog Universul să mă ajute să mă eliberez de temerile mele, astfel încăt să pot ajunge la un nivel superior de înțelegere. Învăț să privesc cu iubire vechile obiceiuri şi convingeri negative. Altădată obişnuiam să îmi spun:„ O, vreau să scap de acest aspect al meu”. Acum ştiu însă că eu am fost cea care mi-am creat vechile obişnuințe, pentru a-mi împlini un scop. De aceea, renunț la ele cu inima plină de iubire şi îmi creez modalități noi, mai pozitive, pentru a-mi îndeplini aceleaşi nevoi.

Mă eliberez de resentimente şi iert
RESENTIMENTE
Elimin nevoia de a mă crampona de resentimentele mele

Copiii mici îşi exprimă liber mănia. Pe măsură ce creştem, noi învățăm să ne ascundem mănia, care se transformă în resentiment. Ea îşi face sălaş chiar în corpul nostru, măncăndu-l de viu. În trecut trăiam şi eu, la fel ca atăția alții în închisoarea resentimentelor mele, pe care le consideram justificate. Eram convinsă că aveam dreptul să fiu furioasă pe ceilalți, pentru toate lucrurile pe care „mi le-au făcut’’. Mi-a luat mult timp ca să înțeleg că această cramponare de amărăciune şi de resentimente mi-a făcut chiar mai mult rău decăt incidentele care au generat mănia mea inițială. Ori de căte ori am refuzat să iert pe cineva, eu am fost cea rănită. Mi-am blocat astfel singură poarta inimii , devenind incapabilă să mai iubesc. În timp am învățat că iertarea nu înseamnă aprobarea comportamentului greşit al celorlalți oameni, ci doar eliberarea din închisoarea resentimentelor lăuntrice care îmi otrăveau viața. Mi-am deschis astfel poarta inimii şi m-am eliberat. La ora actuală iert, mă detaşez şi mă eliberez.

Toate experiențele mele îmi îmbogățesc viața şi îi dau semnificație

RESPINGERE

Îmi accept toate aspectele ființei

Viața este sacră. Îmi accept în egală măsură toate părțile ființei : copilul interior , adolescentul, personalitatea mea de adult ;şi sinele meu din viitor. Îmi accept toate greşelile, ezitările şi rănile sufleteşti, considerându-le parte integrantă din povestea vieții mele. Această poveste include toate succesele, dar şi toate eşecurile mele, toate percepțiile mele corecte, dar şi pe cele greşite, şi toate sunt la fel de valoroase pentru experiența mea de viață, deşi nu înțeleg întotdeauna acest lucru. Uneori aspectele dureroase ale poveştii mele de viață îi ajută pe alți oameni să îşi înțeleagă mai bine propria durere. Atunci cănd alți oameni îmi împărtăşesc durerea lor, simt o stare de compasiune pentru ei. Îmi proiectez acum aceeaşi compasiune şi asupra propriei mele dureri.Mă relaxez şi conştientizez faptul că toate aspectele mele sunt acceptabile.

Eu sunt puterea responsabilă pentru viața mea

RESPONSABILITATE

Îmi accept cu înțelegere responsabilitățile

Atunci când li se spune că ei sunt responsabili pentru experiențele din viața lor, foarte mulți oameni consideră că sunt acuzați. Unii dintre ei se simt vinovați. Nu este vorba însă de nicio acuzație. Înțelegerea faptului că noi suntem responsabili pentru viața noastră reprezintă un mare dar , căci noi putem folosi puterea care a creat experiențele noastre negative pentru a le schimba. Atăt timp căt acceptăm această responsabilitate pentru viața noastră, noi nu mai dăm vina pe circumstanțele exterioare pentru ceea ce ni se întâmplă ,ci ne considerăm capabili să ne modelăm siguri destinul şi viața, în maniera dorită de noi. Dacă vom învăța să ne folosim gândurile într-o manieră eficientă, noi vom deveni oameni foarte puternici. Responsabilitatea ne conferă puterea de a reacționa într-o manieră pozitivă în fața circumstanțelor vieții, de a introduce schimbările pe care le dorim şi de a ne îmbunătăți calitatea vieții în general.

Sărbătorile sunt momente fericite pentru mine

SĂRBĂTOARE

Fiecare zi este o sărbătoare

Sărbătorile religioase şi civile trebuie celebrate alături de prieteni. Ele sunt momente ideale pentru a reflecta asupra proceselor vieții. În zilele de sărbătoare îmi ascult întotdeauna vocea interioară, care îmi spune că mă aflu în locul şi momentul potrivit şi că fac ceea ce trebuie. Dacă mă duc la o petrecere , mă distrez întotdeauna. Ştiu să mă bucur de viață, dar şi să fiu responsabil. Există un timp pentru răs şi unul pentru a fi recunoscător pentru numeroasele binecuvăntări din viața mea. Mă conectez cu copilul meu interior şi facem ceva împreună. Atunci cănd cumpăr daruri pentru cei dragi pentru a le oferi de sărbători, găsesc întotdeauna lucrurile de care am nevoie, la prețuri pe care mi le pot permite. Toată lumea se bucură de darurile mele.

Îmi schimb cu iubire modul de a găndi

SCHIMBAREA MODULUI DE A GĂNDI

Prin schimbarea modului meu de a găndi, îmi schimb propria viață.

Noi suntem Lumină. Suntem Spirit. Suntem ființe absolut minunate, cu toții. A sosit timpul să înțelegem că noi ne creăm propria realitate, prin găndurile noastre. Dacă dorim să ne schimbăm realitatea actuală, trebuie să ne schimbăm mai întăi găndurile. În acest scop, trebuie să optăm în mod deliberat pentru gănduri noi, pozitive. Cu foarte mult timp în urmă , eu am învățat că dacă îmi pot schimba găndurile, îmi pot schimba întreaga viața. Schimbarea modului de a găndi echivalează cu renunțarea la limitări. În acest fel, noi devenim conştienți de infinitatea vieții din jurul nostru. Începem să înțelegem că suntem deja perfecți, desăvărşiți şi compleți. În acest fel , fiecare nouă zi devine mai uşoară decăt precedentă.

Scopul meu este să mă bucur de mine însumi mai mult astăzi decât ieri.

SCOPURI

Scopul meu este să simt o stare de iubire necondiționată pentru fiecare moment prezent

Îmi planific zilnic să iubesc, indiferent dacă merg la piață sau la birou, dacă fac o călătorie în jurul lumii sau dacă stau acasă. Una din principalele meniri a tuturor oamenilor de pe Pământ constă în vindecarea planetei. Aceasta începe întotdeauna cu vindecarea de sine. Centrul lumii noastre este întotdeauna locul în care ne aflăm. Gândurile noastre sunt precum valurile concentrice pe care le face aruncarea unei pietre în apa unui lac. Atunci când creăm în interiorul nostru o stare de armonie şi când emitem gânduri armonioase, energia acestora influențează întreaga lume. Ea se transmite altor oameni, locuri şi obiecte, care o percep şi reacționează la ea. Haideți să ne asigurăm cu toții că emanăm numai armonie şi iubire.

Noi ne creăm propriile sentimente prin gândurile pe care optăm să le emitem. Noi avem capacitatea de a face alegeri diferite, şi implicit de a ne crea experiențe diferite.

SENTIMENTE

Sentimentele sunt gândurile noastre în mişcare, în interiorul corpului nostru

Este important să ne exprim sentimentele, ştiind că le putem vindeca. Mulți oameni îşi condamnă propriile sentimente, considerând că „ nu ar trebui" să fie mânioşi (de pildă), dar realitatea este că sunt. Ei caută modalități de a-şi gestiona aceste sentimente. Există multe căi sigure de a-ți exprima sentimentele. Poți lua la bătaie o pernă, poți țipa în maşină, poți alerga sau poți juca tenis. Poți avea o discuție în contradictoriu în fața oglinzii cu persoana care te-a supărat, care te-a rănit sau de care te temi. Priveşte în oglindă şi spune-i ce simți. Scoate întreaga mânie afară din tine, iar apoi încheie spunând:„ Gata. Am terminat. Te eliberez şi mă detaşez de tine. Ce

convingere interioară m-a făcut să reacționez astfel? La ce convingere trebuie să renunț pentru ca data viitoare să nu mă enervez atăt de tare?'' Trăim vremuri ieşite din comun. Fii blănd cu tine, învață-ți lecțiile şi vezi-ți de viață.

Mă prețuiesc pe mine însumi şi sunt în siguranță

SEX SIGUR

Mă iubesc suficient de mult pentru a refuza o partidă de sex care nu este sigură

De-a lungul secolelor, poate chiar mileniilor, povara sexului sigur a căzut în sarcina femeilor. Dacă nu aveau grijă, ele riscau să facă diferite boli venerice ori infecțioase, sau să rămănă gravide. La ora actuală, bărbații (îndeosebi cei gay) încep să înțeleagă la rândul lor căt de important este sexul sigur. Când corpul este înfierbăntat de pasiune, el nu mai este dispus să asculte de precauțiile minții şi de instrucțiunile ei. Tu ce îi spui cuiva care refuză să folosească un prezervativ? Răspunsul depinde de prețuirea pe care ți-o acorzi singur (ă). Dacă această prețuire şi iubirea pe care ți-o porți sunt la cote înalte, vei refuza cu siguranță să faci sex cu o astfel de persoană. Dacă nu ai un respect deosebit pentru tine însuți, probabil vei ceda, rugăndu-te să nu pățeşti nimic. Tu căt de mult te iubeşti pe tine însuți? Căt de mult eşti dispus să te laşi abuzat? Pe măsură ce îți vei cultiva iubirea de sine, vei învăța să nu te mai laşi abuzat în niciun fel, inclusiv în plan sexual. Oamenii care se iubesc pe ei înşuşi nu acceptă să fie abuzați, dar nici nu îi abuzează pe ceilalți.

Eu sunt perfect din punct de vedere fizic, sexual şi spiritual.

SEXUALITATE

Sunt împăcat cu sexualitatea mea

Eu cred că noi ne alegem încă dinainte de a ne naşte țara în care vom locui, culoarea pielii, sexualitatea şi setul perfect de părinți, astfel încăt să ne putem stabili tiparele mentale cu care ne-am propus să lucrăm în această viață. În fiecare nouă viață ne alegem o sexualitate diferită. Uneori ne naştem ca

bărbați, alteori ca femei, uneori suntem heterosexuali, alteori homosexuali. Fiecare tip de sexualitate are satisfacțiile şi provocările sale. Uneori societatea ne aprobă sexualitatea, alteori nu. Oricum ar fi, noi suntem perfecți, desăvârşiți şi compleți. Sufletul meu nu are sex. Doar personalitatea mea exterioară are un sex. Îmi iubesc şi îmi prețuiesc toate părțile corporale, inclusiv organele genitale.

Indiferent cu ce încercări mă confrunt, ştiu că sunt iubit

SIDA

Va trece şi această experiență, iar eu voi creşte şi voi culege beneficiile ei!

Nu se cunosc încă suficient de multe lucruri despre această boală, dar toți cei implicați în acest proces fac tot ce le stă în puteri pentru a înțelege ce se întâmplă, profitănd de cunoaşterea pe care o dețin în momentul de față. Fii măndru că faci mai mult decăt credeai că poți face. Aminteşte-ți că cineva, undeva pe această planetă, a fost vindecat de orice boală pe care a creat-o umanitatea. Cu siguranță există o cale de vindecare inclusiv pentru SIDA. Nu contează ce limbă vorbeşti. Iubirea ne vorbeşte tuturor prin inima noastră. De aceea, petrece zilnic un anumit interval de timp liniştindu-ți mintea şi simțind cum iubirea din inima ta se răspăndeşte în întregul tău corp, în brațele şi în picioarele tale şi în fiecare organ al corpului tău. Iubirea este puterea care poate vindeca orice. Ea poate deschide orice poartă. Iubirea este Puterea universală care ne poate ajuta să depăşim orice dificultate din viața noastră. Deschide-ți inima. Lasă iubirea să curgă. Simte că eşti una cu Puterea care te-a creat.

Găndurile mele îmi întăresc sistemul imunitar

SISTEMUL IMUNITAR

Corpul meu este inteligent

Îmi ofer o doză sănătoasă de Iubire Necondiționată, iar acest lucru devine din ce în ce mai uşor cu fiecare zi care trece. Eu cred că viruşii care mă „atacă'' depind de nivelul conştiinței mele. Cred eu că „viața este grea şi nu

îmi oferă nimic bun" sau că „ oricum nu merit să mă bucur de nimic bun în viață, aşa că ce mai contează''? Dacă am astfel de convingeri, sistemul meu imunitar (care depinde de găndurile şi de sentimentele mele) va slăbi şi nu va putea opune rezistență în fața viruşilor din mediul exterior. În schimb, dacă îmi cultiv convingeri de genul :„ Viața este o bucurie. Sunt iubit şi toate nevoile mele îmi sunt îndeplinite'',sistemul meu imunitar se simte sprijinit, iar corpul meu se opune cu uşurință bolii.

Mă relaxez,ştiind că Viața mă susține necondiționat

SPRIJIN

Sunt susținut de Viață

Nu sunt niciodată singur, căci Universul nu mă abandonează niciodată. Întreaga Viață mă susține clipă de clipă, zi şi noapte. Toate lucrurile de care am nevoie pentru a mă simți împlinit îmi sunt asigurate. De pildă, am la dispoziție suficient aer pentru a-mi ajunge să respir întreaga viață. Pămăntul ne furnizează tuturor o mare abundență alimentară. Există milioane de oameni cu care pot interacționa . Sunt sprijinit în toate felurile cu putință. Fiecare gănd pe care îl emit se reflectă în experiențele mele. Viața îmi spune întotdeauna „da''. Tot ce trebuie să fac eu este să accept această abundență şi acest sprijin, cu bucurie, apreciere şi recunoştiință. Elimin acum din conştiința mea toate tiparele şi convingerile vechi care mă împiedică să mă bucur de tot ce poate fi mai bun în viață. Sunt iubit şi sprijinit de Viața însăşi.

Dacă doreşti să ai succes, trebuie să crezi că viața ta reprezintă un succes, nu să te consideri un ratat

SUCCES

Nu percep altceva decât succesul

În interiorul meu se află deja toate ingredientele succesului, la fel cum o ghindă conține în sine tiparul stejarului uriaş care va creşte din ea. Îmi stabilesc obiectivele realizabile, pornind de la situația mea actuală. Mă laud şi

mă încurajez pentru fiecare realizare a mea. Învăţ din fiecare experienţă, inclusiv din greşeli. Numai în acest fel pot evolua din succes în succes. Cu fiecare zi ce trece, îmi este din ce în ce mai uşor să văd lucrurile în lumina acestei perspective pozitive. Când mă confrunt cu un eşec, nu fug de el, ci îl recunosc, considerând că mi-a fost o lecţie utilă. În acest fel , nu îi acord puterea mea personală prin temerile şi lamentările mele. Nu există decât o singură Putere în acest Univers, iar succesul ei este desăvârşit în tot ceea ce face. Aceasta este Puterea care m-a creat după chipul şi asemănarea ei. De aceea, şi eu pot avea un succes desăvârşit în tot ceea ce fac.

Mă simt în siguranţă pretutindeni în acest Univers
TEAMA
Sunt în siguranţă

Noi putem alege în fiecare clipă între iubire şi teamă. Ori de câte ori îmi este teamă, îmi aduc aminte de soare. Acesta străluceşte întotdeauna, chiar dacă este acoperit de nori şi nu poate fi văzut. La fel ca soarele, Puterea Infinită şi Unică îşi revarsă de-a pururi lumina asupra mea, chiar dacă gândirea mea negativă mă face uneori să uit acest lucru. Optez pentru a-mi aminti întotdeauna de Lumină. Mă simt în siguranţă în Lumină. Temerile mele nu sunt altceva decât simpli nori care trec pe cer. Îi las să treacă fără să le opun rezistenţă, căci nu mă consider una cu aceşti nori. Mă simt în siguranţă să trăiesc fără a ţine în permanenţă garda sus şi fără a mă ascunde în spatele mecanismelor de autoapărare pe care mi le-am construit cândva. Lucrul care contează cel mai mult este activitatea inimii; de aceea, îmi încep fiecare zi conectându-mă în tăcere cu inima mea. Când simt că îmi este teamă, îmi deschid inima şi las iubirea din ea să dizolve frica.

Gândurile mele contribuie la siguranţa mea
TERORI
Îmi focalizez cu delicateţe mintea asupra lucrurilor frumoase din viaţa mea

Sunt în siguranță pe această planetă. Ştiu că sunt întotdeauna conectat cu Universul nelimitat şi veşnic binevoitor. Căndva mi se părea că aud noaptea sunete înspăimăntătoare căci mă temeam de necunoscut. În întunericul minții mele se proiectau gănduri la fel de înspăimăntătoare. Obişnuiam să îmi proiectez la infinit vechile terori moştenite din copilărie . Îmi imaginam diferite accidente, iar apoi deveneam speriat în fața acestor imagini create de mine. Optez acum pentru a mă elibera de aceste terori şi pentru a mă găndi numai la lucrurile frumoase din viața mea. Aleg în mod deliberat o imagine pozitivă, vie, care este semnificativă pentru mine. O cultiv şi mă folosesc de ea ori de căte ori doresc să uit de găndurile care mă terorizează. Eu sunt stăpănul găndurilor mele şi refuz să mă las copleşit de cele care mă terorizează . Rog Iubirea Universală să mă ajute să îmi rezolv toate problemele. Sunt în siguranță. Totul este bine.

Nu mă grăbesc niciodată, căci mai am înainte o viață întreagă

TIMP

Dispun de tot timpul din lume

Am exact atăta timp căt doresc să am. Dacă optez pentru a fi grăbit, timpul pare să se scurteze şi nu pare niciodată suficient. În schimb, dacă optez pentru a crede că am întotdeauna suficient timp la dispoziție pentru a-mi termina toate lucrurile pe care mi-am propus să le fac, timpul pare să îşi încetinească ritmul şi reuşesc întotdeauna să termin ce mi-am propus. Dacă mă trezesc blocat în trafic, afirm imediat că toți şoferii fac tot ce le stă în puteri pentru a ajunge căt mai rapid acolo unde şi-au propus. Respir profund şi îi binecuvăntez pe ceilalți şoferi cu toată iubirea, convins că voi ajunge la timp la destinație. Orice experiență este perfectă în sine, aşa că nu poate fi grăbită sau întărziată. Cu toții ne aflăm în locul şi la momentul potrivit.Totul este bine.

Oriunde ai călători, lasă-te condus de iubire. Iubirea există pretutindeni, aşa că oriîncotro ai merge, ea te va aştepta la destinație.

TRANSPORT

Sunt un călător paşnic

De-a lungul zilei îmi verific cănd şi cănd starea de tensiune interioară. Oriunde m-aş afla, îmi fac timp pentru a sta liniştit căteva clipe, pentru a respira profund şi pentru a-mi elimina tensiunile interioare. Curg la unison cu fluxul vieții. Căutarea mea interioară şi activitățile mele exterioare mă conduc de la o experiență la alta, într-o călătorie care nu se termină niciodată. Totul este bine în lumea mea. Toate formele de transport pe care le folosesc sunt sigure : avioanele, trenurile, autobuzele, maşinile, camioanele, bărcile, plăcile cu rotile, bicicletele etc. Ori de căte ori călătoresc undeva , încep a mă pregăti mental, repetăndu-mi că sunt în siguranță. Îmi aranjez cu grijă bagajele , astfel încăt să am un acces uşor la ele şi să mă simt organizat. În acest fel, călătoresc fericit către destinația aleasă.

Trăiesc cea mai minunată perioadă de tranziție şi mă bucur de fiecare clipă a ei

TRANZIȚIE

Sunt dornic de schimbare

Trăim cu toții într-o epocă de tranziție, de renunțare la vechile convingeri şi de adoptare a altora noi. Singurătatea , mănia, izolarea , teama şi durerea au făcut parte integrantă din vechiul sindrom al fricii. El este principalul lucru pe care trebuie să îl schimbăm. Noi trebuie să învățăm să trecem de la frică la iubire. În Era Peştilor ne-am uitat în exterior şi am căutat alte persoane care să ne măntuiască . În noua Eră a Vărsătorului în care tocmai am intrat, oamenii vor începe să caute în interiorul lor, descoperind că au puterea de a se măntui singuri. Această veste este minunată. Unii oameni se tem de această nouă responsabilitate, dar ea nu reprezintă altceva decăt o altă modalitate de a reacționa în fața vieții, nu din perspectiva victimei , ci din cea a puterii noastre personale. Este minunat să nu mai depinzi de cineva din exterior şi să ştii că în tine există o putere colosală care te poate ajuta să îți schimbi viața în bine.

Îmi place să răd
UMOR
Îmi folosesc cu înțelepciune umorul

Mintea subconştientă nu are simțul umorului. Cine face o glumă legată de sine şi crede că ea nu are niciun efect se înşeală, căci mintea subconştientă o acceptă, o consideră adevărată şi acționează în consecință. Cine face glume răutăcioase referitoare la defectele sau la condiția etnică a altor persoane se află sub incidența legii care spune că „ noi primim exact ceea ce oferim''. De aceea am învățat să îmi folosesc cu iubire şi cu înțelepciune umorul . Viața însăşi este extrem de amuzantă: nimemi nu are nevoie să denigreze o altă persoană sau un grup pentru a se simți bine. Umorul este unul din instrumentele care ne pot permite să facem din această lume un loc mai bun şi mai sigur pentru toată lumea.

Fiecare moment reprezintă un nou început
UN NOU MOD DE A GĂNDI
Mă bucur de un nou mod de găndire

Noi oscilăm în permanență între vechile noastre idei şi ideile noi care ne pătrund în minte. Acest proces este natural, aşa că ai răbdare cu tine însuți. Nu te critica sigur, căci în acest fel nu vei face decăt să rămăi blocat în vechile tale tipare. Tot ceea ce îți spui sau găndeşti reprezintă o afirmație . Conştientizează-ți căt de des găndurile şi cuvintele. Vei descoperi că multe dintre ele sunt extrem de negative. Foarte mulți oameni au tendința de a privi viața prin lentila negativității. De pildă, în fața unei banale zile ploioase ei îşi spun:„ O, ce zi îngrozitoare!" În realitate, nu este o zi îngrozitoare ci cel mult una umedă. De multe ori, este suficient să îți schimbi perspectiva asupra unei zile pentru ca aceasta să devină cu adevărat încăntătoare. Renunță la vechile tipare negative şi începe să priveşti viața dintr-o perspectivă nouă, mai pozitivă.

Unicitatea exclude competiția şi comparațiile
UNICITATE
Eu sunt absolut unic, dar la fel sunt şi ceilalți

Deşi la nivelul Spiritului suntem cu toții una, fața mea reprezintă o expresie unică şi diferită a feței lui Dumnezeu. Nu există doi oameni identici din toate punctele de vedere. De aceea, deşi foarte mulți oameni preferă să îşi trăiască viața ținănd cont de ceea ce găndesc vecinii lor, eu optez pentru a-mi asculta inima, lăsăndu-i pe vecini să creadă ce or vrea. Nu sunt nici prea mult, nici prea puțin , ci sunt exact ceea ce trebuie să fiu, şi nu trebuie să dovedesc acest lucru nimănui. Optez pentru a mă prețui şi pentru a mă iubi pe mine însumi, căci sunt o Expresie Magnifică şi Divină a Vieții. Viața mea reprezintă o aventură care îmi taie respirația! Îmi urmez steaua interioară şi strălucesc în maniera mea unică. Iubesc viața!

Mă simt confortabil cu nivelul meu actual al prețuirii de sine
VALOARE
Pot face acest lucru!

Cu căt mă sprijin mai mult prin iubirea şi prin acceptarea mea, cu atăt mai vrednic de ele mă simt. Cu căt mă simt mai vrednic de iubire şi de acceptare, cu atăt mai bine mă simt în pielea mea. De fapt, mă simt de-a dreptul fericit. Accept mult mai uşor lucrurile bune care vin în viața mea şi încep să sesizez oportunități pe care nu le-am sesizat niciodată pănă acum. Îi permit vieții să mă conducă în direcții noi, nebănuite, către destinații extrem de interesante. Îmi las mintea să se înalțe într-o zonă a imaginației care depăşeşte cu mult tot ce am crezut vreodată că este posibil. Îmi dau astfel seama de posibilitățile infinite care îmi stau în față, iar viața mi se pare dintr-odată extrem de incitantă. Realizez că am dreptul să duc viața pe care mi-o doresc. Poate că mai trebuie să schimb unele lucruri în viața mea, să renunț la unele convingeri depăşite, la diferite limitări care nu mă mai cuprind, dar DA, pot face acest lucru! Merit să mă bucur de TOT CE POATE FI MAI BUN ÎN VIAȚĂ!

Veniturile mele în creştere reflectă schimbarea convingerilor mele referitoare la venituri

VENIT

Îmi binecuvăntez cu iubire veniturile şi contemplu creşterea lor

Venitul pe care îl am la ora actuală este perfect pentru mine. Cu fiecare zi care trece mă iubesc puţin mai mult. Simultan, venitul meu creşte direct proporţional. Prosperitatea vine către mine prin numeroase canale şi ia multe forme. Ea nu este limitată la bani. Unii oameni îşi limitează singuri veniturile afirmănd că au un venit fix. Cine l-a fixat însă? Alţii nu cred că merită un venit mai mare decăt a căştigat tatăl lor şi că nu merită să se bucure de o calitate a vieţii superioară celei de care s-au bucurat părinţii lor. Ei bine, eu îmi iubesc părinţii, dar nu sunt dispus să îmi limitez veniturile la nivelul lor. Universul este infinit şi reprezintă sursa tuturor veniturilor noastre. Venitul meu actual îmi reflectă convingerile şi preţuirea de sine. Resursele care îmi sunt oferite sunt infinite. Depinde însă numai de mine căt din ele doresc să primesc. Accept un venit sănătos, care să îmi acopere necesităţile.

Nu răspăndesc decăt veştile bune

VEŞTI / ŞTIRI

Nu citesc decăt ştirile pozitive

Aproape toate ştirile din ziare se referă la diferite dezastre. Cine citeşte aceste ştiri îşi încarcă mintea şi conştiinţa cu un flux nesfărşit de negativitate. Dacă citeşti şi asculţi în permanenţă ştirile transmise în mass-media este imposibil să nu te sperii. Personal , am renunţat cu mult timp în urmă să mai citesc ziarele. Dacă îmi este dat să aflu o ştire, întotdeauna mi-o transmite cineva. Mass-media doreşte să îşi văndă produsele, scop în care inventează cele mai sinistre scenarii pentru a ne capta atenţia. Căt de mult mi-ar plăcea ca oamenii să boicoteze mass-media pănă cănd aceasta ar începe să transmită 75% numai ştiri pozitive! Dacă s-ar întămpla acest lucru, oamenii ar începe să privească viaţa într-o manieră mult mai pozitivă . Am putea începe prin a scrie redacţiilor ziarelor şi posturilor de televiziune, cerăndu-le să transmită mai

multe ştiri pozitive. În acest fel, am contribui la răspândirea pozitivității în acestă lume şi ne-ar fi mult mai uşor să auzim strigătul de ajutor al celor implicați în ştirile negative.

Corpul meu este echilibrat, sănătos şi fericit , şi la fel sunt şi eu

VINDECARE

Starea de sănătate perfectă este dreptul meu divin

Sunt deschis şi receptiv în fața tuturor energiilor vindecătoare ale Universului. Pornesc de la premisa că fiecare celulă din corpul meu este inteligentă şi ştie cum să se vindece singură. Corpul meu îşi cultivă întotdeauna o stare de sănătate perfectă. Elimin acum toate obstacolele care se împotrivesc acestei stări de sănătate perfecte. În acest scop, citesc despre nutriție şi mă hrănesc corect, cu alimente integrale şi neprocesate. Îmi elimin toate gândurile de ură, de resentiment, de mânie, de teamă, de ruşine, de lamentare şi de vinovăție. Îi iert pe toți cei care m-au rănit vreodată, fie în realitate, fie în lumina percepției mele greşite. Mă iert pe mine însumi pentru că i-am rănit pe alții şi pentru că nu m-am iubit suficient de mult în trecut. Îmi iubesc corpul şi transmit această iubire fiecărui organ, fiecărui os, fiecărui muşchi şi fiecărei părți corporale. Îmi inund toate celulele corpului cu iubire. Îi sunt recunoscător corpului meu pentru starea de sănătate perfectă de care m-am bucurat în trecut.Accept vindecarea şi sănătatea perfectă aici şi acum.

Vizualizez o planetă Pământ vindecată, în care toți oamenii sunt bine îmbrăcați, bine hrăniți, au unde să locuiască şi sunt fericiți

VINDECAREA PLANETEI

Afirm soluții pozitive pentru binele suprem al tuturor celor implicați

Există foarte multe lucruri bune pe care le pot face pentru această planetă la nivel individual. De pildă, pot face muncă de voluntariat pentru

diferite cauze nobile , investindu-mi energia şi banii în acestea. La fel de bine , îmi pot folosi puterea găndurilor pentru a ajuta la vindecarea planetei. Ori de căte ori aud că undeva în lume s-a produs un dezastru sau diferite acte de violență, îmi folosesc mintea într-un mod pozitiv , pornind de la premisa că dacă le voi transmite gănduri de mănie celor responsabili nu voi contribui cu nimic la vindecarea situației. De aceea, îmi proiectez iubirea asupra respectivelor circumstanțe şi afirm că această experiență va avea un deznodămănt fericit . Îmi proiectez astfel energia pozitivă asupra ei şi mă folosesc în acest scop de arta vizualizării, imaginăndu-mi că problema se rezolvă rapid şi că toată lumea este mulțumită de soluția finală. Îi binecuvăntez chiar şi pe cei responsabili de răul comis, cu aceeaşi iubire, şi afirm că binele din inima lor va ieşi la suprafață, iar ei vor fi vindecați la răndul lor. Nu vom putea trăi într-o lume vindecată decăt atunci cănd vom fi vindecați cu toții.

Îmi prețuiesc libertatea. De aceea, nu transmit şi nu accept vinovăția

VINOVĂȚIE

Mă iubesc şi mă accept exact aşa cum sunt

Afirmația de mai sus este ideală pentru eliminarea emoției negative a vinovăției. Cănd eram copil, adulții m-au manipulat să fiu cuminte folosindu-se de părghia vinovăției:„ Nu fi aşa!”, „Nu spune cutare lucru!’’, „Nu ,nu, nu!”Religia se foloseşte la răndul ei de vinovăție pentru a-şi ține„ turma’’aproape , spunăndu-le enoriaşilor că vor arde în iad dacă nu îi vor respecta preceptele. Am iertat autoritățile religioase pentru atitutudinea lor. Optez pentru a-mi ierta părinții şi pentru a mă ierta pe mine însumi. Marea majoritate a oamenilor trăiesc sub povara grea a vinovăției, considerănd că nu sunt „suficient de buni’’, dintr-un motiv sau altul. A sosit timpul să ne asumăm înapoi puterea personală! Mă iubesc şi mă accept necondiționat.

Iubirea dizolvă întotdeauna violența
VIOLENȚĂ
Cred în puterea iubirii

Iubirea are o putere mult mai mare decăt violența şi există în inima tuturor oamenilor care trăiesc pe PĂMĂNT. Oriunde există violență, iubirea încearcă să îşi facă auzită vocea. Învăț să ascult strigătul ei tăcut ori de căte ori aud un incident violent. Cred în puterea minții mele, care poate transforma chiar şi cele mai negative experiențe în posibilități noi, pozitive. Majoritatea oamenilor nu au fost învățați niciodată să îşi folosească mintea ca un instrument creativ, perpetuănd la infinit convingerile care le-au fost inoculate în copilărie. Convingerile au o putere foarte mare. Oamenii se luptă şi se ucid în numele lor. Şi totuşi, ele nu sunt altceva decăt simple gănduri, iar găndurile pot fi schimbate. Mă iubesc pe mine însumi aşa că nu mai sunt dispus să mă torturez singur prin gănduri pline de cruzime, autocritice sau acuzatoare. În mod similar, nu mai sunt dispus să găndesc astfel nici în ceea ce îi priveşte pe ceilalți oameni. Renunț la rolul de victimă, dar şi la cel de abuzator, şi nu mai accept aceste roluri în nicio împrejurare. Mă iert pe mine însumi şi îi iert pe cei care au greşit fată de mine.

Visele mele sunt o experiență fericită şi plină de iubire
VISE
Patul meu este un loc în care mă simt în siguranță

Nu te culca niciodată imediat după ce te-ai uitat la ştiri. De cele mai multe ori, acestea nu reprezintă altceva decăt o lungă listă de dezastre şi nu merită să duci cu tine această listă în starea de vis. În timpul viselor, mintea subconştientă face un efort mare de curățare mentală. Dacă lucrezi la un proiect şi doreşti să obții anumite răspunsuri, poți cere ca acestea să îți fie revelate în visele tale. De multe ori , dimineața te vei trezi cunoscănd răspunsul dorit. Înainte de culcare, pregăteşte-te întotdeauna făcănd ceva care te ajută să te relaxezi. De pildă, repetă următoarele afirmații:„ Sunt în siguranță în

fiecare colțişor din lumea mea, inclusiv în timpul nopții , atunci cănd dorm. Ziua de măine îmi va aduce exact ce trebuie să îmi aducă; de aceea, nu trebuie să îmi fac griji în legătură cu ea. Visele mele sunt vise fericite. Atunci cănd mă trezesc din ele, mă simt în siguranță. Mă simt întotdeauna bine atunci cănd mă trezesc din somn''. Ori de căte ori mă trezesc dintr-un vis, îl rog să îmi povestească despre el. Practica zilnică a capacității mentale începe chiar înainte de deschiderea ochilor. Înainte de a te da jos din pat, mulțumeşte-i acestuia pentru moliciunea lui şi pentru toate binecuvăntările pe care ți le oferă.